

Démystifier la Confusion Inférentielle

Adapté par Dr. Frederick Aardema, Bronwyn Shroyer,
and Katie Marrotte from: O'Connor, K., & Aardema, F.
(2012). Clinician's handbook for obsessive compulsive
disorder: Inference-based therapy. Chichester: Wiley
Blackwell.

Traduction française: Sigrid Malandain & Sofia Filella



Qu'est-ce que la
confusion inférentielle ?



Qu'est-ce que la confusion inférentielle ?

(Alias raisonnement obsessionnel)

Confusion entre l'imagination et la
réalité, qui résulte de processus de
raisonnement erronés / défailants
ancrés dans des récits
obsessionnels - ce qui conduit
ensuite à un doute issu d'une
inférence obsessionnelle



La confusion inférentielle est un PROCESSUS

Cibler ce processus de raisonnement obsessionnel est le mécanisme de changement de la TCC basée sur les inférences (TCC-BI) pour le TOC.

La TCC-BI cible spécifiquement
la formation des doutes obsessionnels

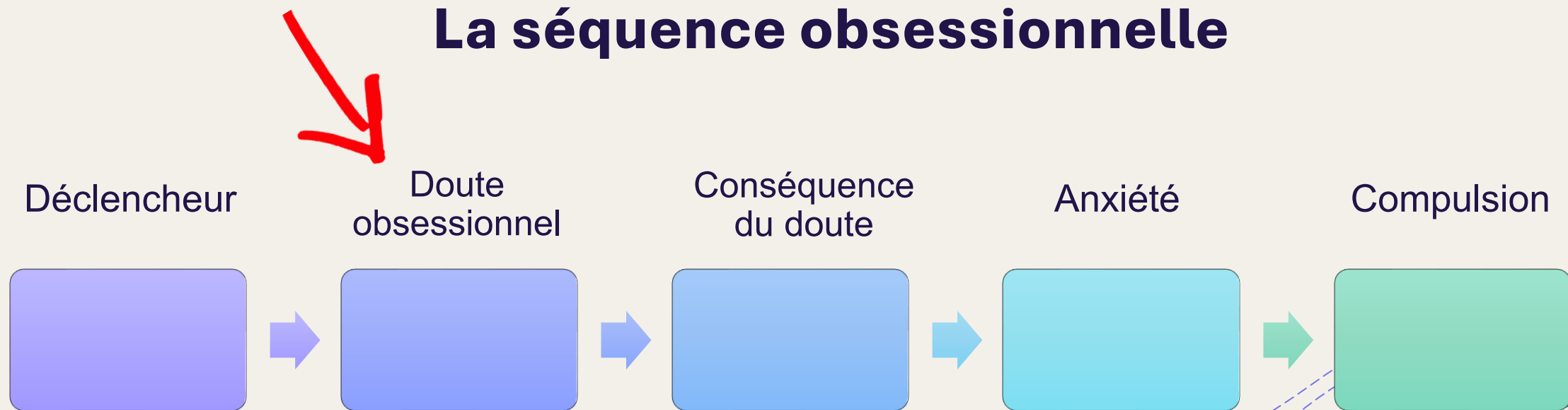


Le TOC suit une séquence. La cible de la TCC-BI est la formation du doute obsessionnel dans cette séquence.

Les doutes obsessionnels sont les pensées "et si/peut-être" qui indiquent que nous ne faisons plus confiance à la certitude que nous pourrions avoir dans la réalité. Au lieu de cela, nous nous appuyons sur une possibilité imaginée, sans preuve directe pour l'étayer.

Nous INFÉRONS une conclusion basée sur un raisonnement erroné.

La séquence obsessionnelle



Examinons de plus près le processus de formation des Doutes Obsessionnels

Commençons par...



Le raisonnement
Obsessionnel

Raisonnement obsessionnel

« Raisonnement caractérisé par un recours excessif aux possibilités imaginées, une méfiance envers les sens ou envers soi-même, et des associations non pertinentes qui illustrent une confusion entre la réalité et les possibilités imaginées dans l'ici et le maintenant ».



Recours excessifs aux possibilités



Méfiance envers les sens et le Soi



Associations non pertinentes

Confusion entre la réalité et les possibilités (l'imagination)

Définissons plus précisément les trois principaux types de raisonnement obsessionnel.

1.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans prendre en compte les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

2.

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

3.

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

Ces types de raisonnement obsessionnels ont tous un facteur en commun ...

1.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

2.

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

3.

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

PAS DE PREUVES DANS L'ICI ET MAINTENANT



Raisonnement obsessionnel

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

PAS DE PREUVES DANS L'ICI ET MAINTENANT

Confusion entre Réalité et Possibilités imaginées

Regardons quelques exemples de ces trois types de Raisonnement Obsessionnel :

Peut-être que je vais poignarder mon chien.

Recours excessifs aux possibilités


S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes


Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité



Je pourrais être une personne malveillante (possibilité), donc je pourrais poignarder mon chien (encore une possibilité).
(Aucune tentative d'utilisation de données sensorielles)



Peut-être que je vais poignarder mon chien.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

~~J'aime beaucoup mon chien. Je m'en occupe avec attention et beaucoup de soins. Peut-être que je le poignarderai.~~

Peut-être que je vais poignarder mon chien.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

J'ai lu un article sur une personne qui a poignardé son chien
(information arbitraire).



Peut-être que je vais poignarder mon chien.

(Aucune tentative d'utiliser les données sensorielles)



Peut-être que la porte n'est pas fermée à clef.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion sur la réalité



Peut-être que la porte n'est pas fermée à clef (possibilité).
(Aucune tentative d'utilisation de données sensorielles)

Peut-être que la porte n'est pas fermée à clef.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

~~J'ai senti la serrure se refermer. J'ai entendu la serrure. Je vois que la porte est verrouillée. Peut-être que la porte n'est pas verrouillée.~~

Peut-être que la porte n'est pas fermée à clef.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

Une fois, il y a quelques années, je n'ai pas fermé la porte à clé (information arbitraire). Peut-être que la porte n'est pas fermée à clé maintenant.

(Aucune tentative d'utiliser les données sensorielles internes)

Le robinet est peut-être contaminé.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité



D'autres personnes ont pu utiliser le robinet (possibilité). Peut-être qu'il est contaminé (possibilité)

(Aucune tentative d'utilisation de données sensorielles)

Le robinet est peut-être contaminé.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

~~Personne chez moi n'est malade. Le robinet a l'air propre.~~

Peut-être que le robinet est contaminé.

Le robinet est peut-être contaminé.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

Les germes existent sur toutes les surfaces (information arbitraire). Peut-être que le robinet est contaminé.

(Aucune tentative d'utiliser les données sensorielles)

Peut-être que je pourrais tuer mes enfants.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité



Peut-être pourrais-je devenir soudainement fou et faire cela (possibilité).

(Aucune tentative d'utilisation des sens/données sensorielles internes)

Peut-être que je pourrais tuer mes enfants.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

~~J'aime mes enfants et je ne veux pas leur faire de mal, mais je pourrais peut-être le faire (rejet des sens intérieurs/internes)~~

Peut-être que je pourrais tuer mes enfants.

Peut-être que je pourrai tuer mes enfants.

Recours excessifs aux possibilités

S'appuyer de manière excessive sur les possibilités imaginées sans intégrer les informations sensorielles lorsqu'il s'agit de tirer des conclusions sur la réalité

Rejet des preuves concrètes

Se méfier des informations sensorielles présentes et tirer des conclusions hypothétiques sur la réalité

Associations non pertinentes

Application erronée d'informations arbitraires à une situation, sans données sensorielles pour étayer cette conclusion à propos de la réalité

D'autres personnes ont fait du mal à leurs enfants (information arbitraire). Je me suis déjà mis en colère contre eux par le passé (information arbitraire).

(Aucune tentative d'utiliser les sens/données sensorielles internes)

Voilà à quoi ressemble le Raisonnement Obsessionnel :



Recours excessifs aux
possibilités



Méfiance envers les
sens et le Soi



Associations non
pertinentes

Confusion entre la
réalité et les possibilités
(l'imagination)

Qu'en est-il du raisonnement normal ?

Raisonnement normal



Possibilité



Confiance en les sens
et le Soi

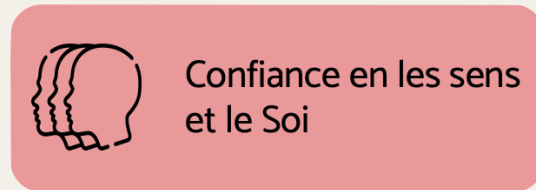
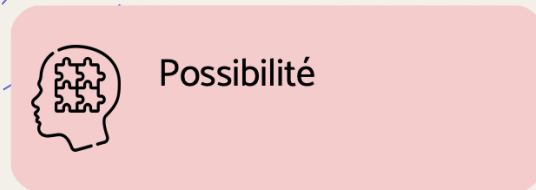


Associations
pertinentes

Conclusion basée sur la
réalité avec des
preuves directes
provenant des sens

Cela se produit lorsque nous faisons confiance à nos 5 sens, à notre bon sens et à notre vrai Soi.

Raisonnement Normal

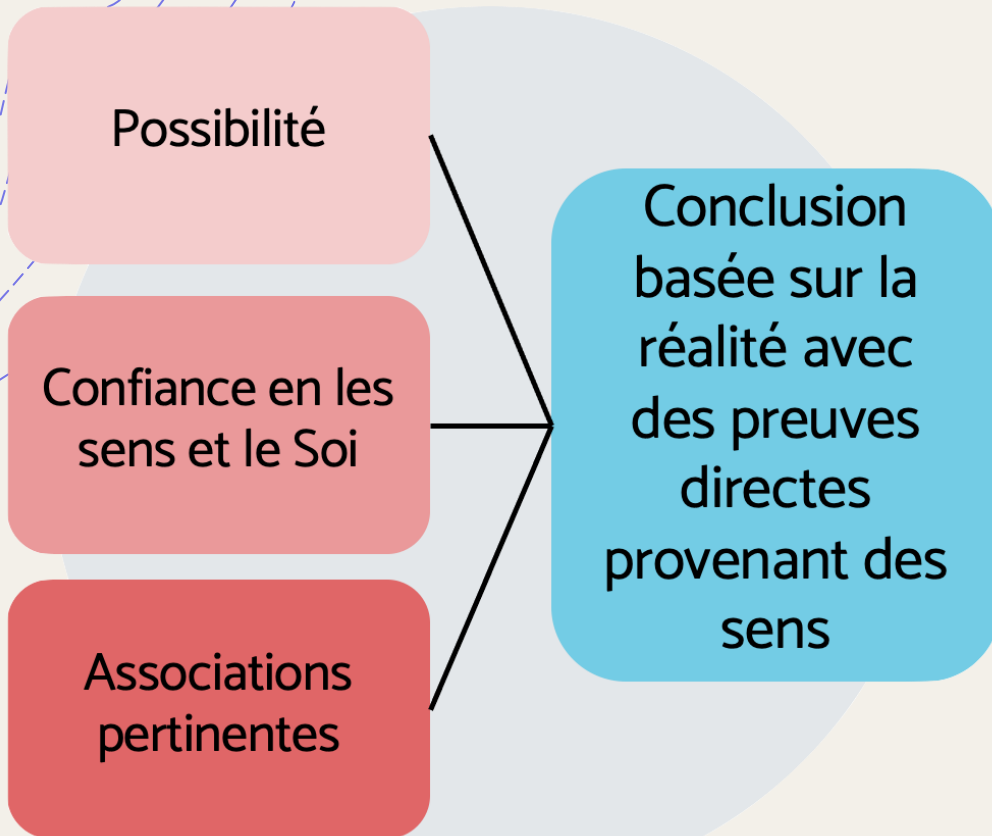


Conclusion basée sur la réalité avec des preuves directes provenant des sens

Les personnes qui n'ont pas de TOC utilisent ce type de raisonnement.

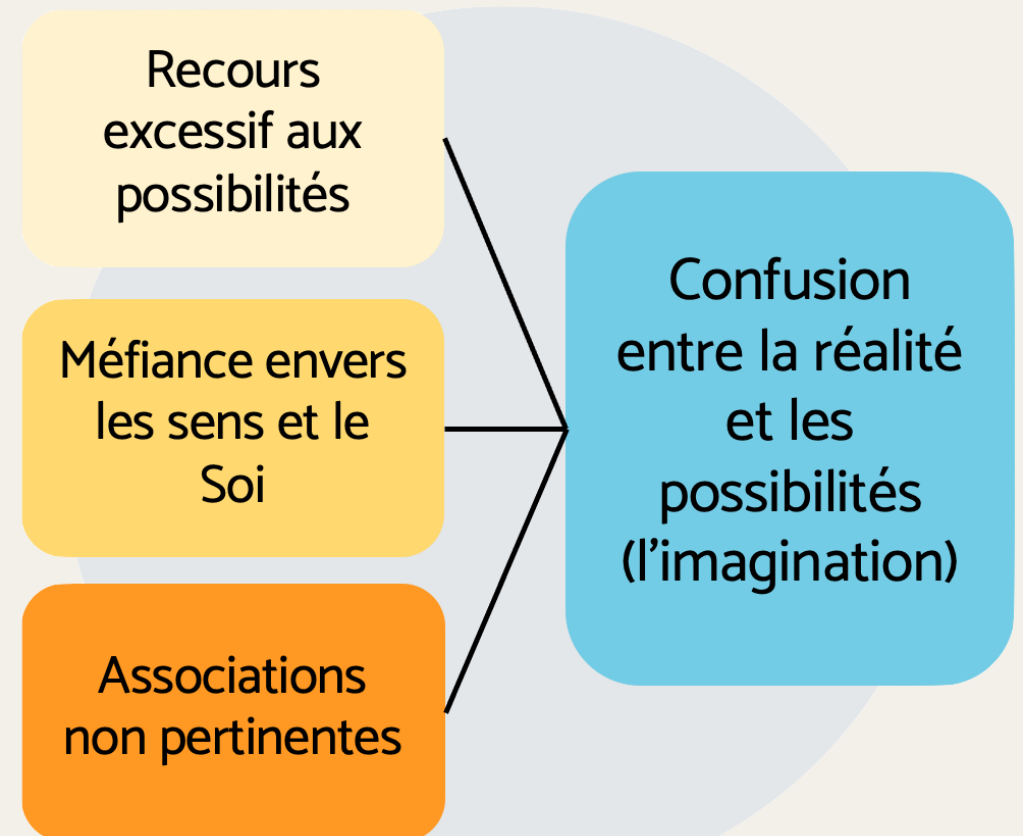
Les personnes souffrant de TOC utilisent ce type de raisonnement lorsqu'elles ne se trouvent pas dans une situation déclenchante du TOC.

Raisonnement Normal



Confiance dans les données sensorielles
(Inférer une conclusion à partir de preuves directes)

Raisonnement Obsessionnel



Pas de confiance dans les données sensorielles
(Pas de preuve directe – inférence basée sur les possibilités imaginées)

Où trouve-t-on ce raisonnement
obsessionnel lorsque l'on fait de la TCC-BI ?

Nous le trouverons dans ...



Les récits
obsessionnels

Les récits obsessionnels

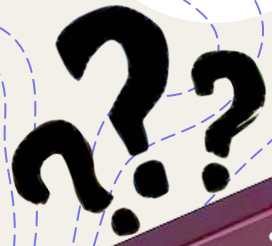
Une des raisons pour lesquelles le raisonnement obsessionnel est si efficace est qu'il est intégré dans un récit, ce qui rend les doutes obsessionnels très convaincants.

Le récit obsessionnel pousse la personne atteinte de TOC à croire qu'elle va plus loin dans la réalité, alors que ce n'est pas le cas.

Identifier le récit obsessionnel revient à identifier les processus de raisonnement qui donnent leur crédibilité aux doutes obsessionnels.



Doute
obsessionnel



Le(s) récit(s) obsessionnel(s) donne(nt) lieu à des doutes obsessionnels.

Ce raisonnement se compose de toutes les RAISONS combinées qui sous-tendent les obsessions et qui expliquent POURQUOI le doute obsessionnel pourrait être vrai.

Pourquoi pourrais-je ? ...

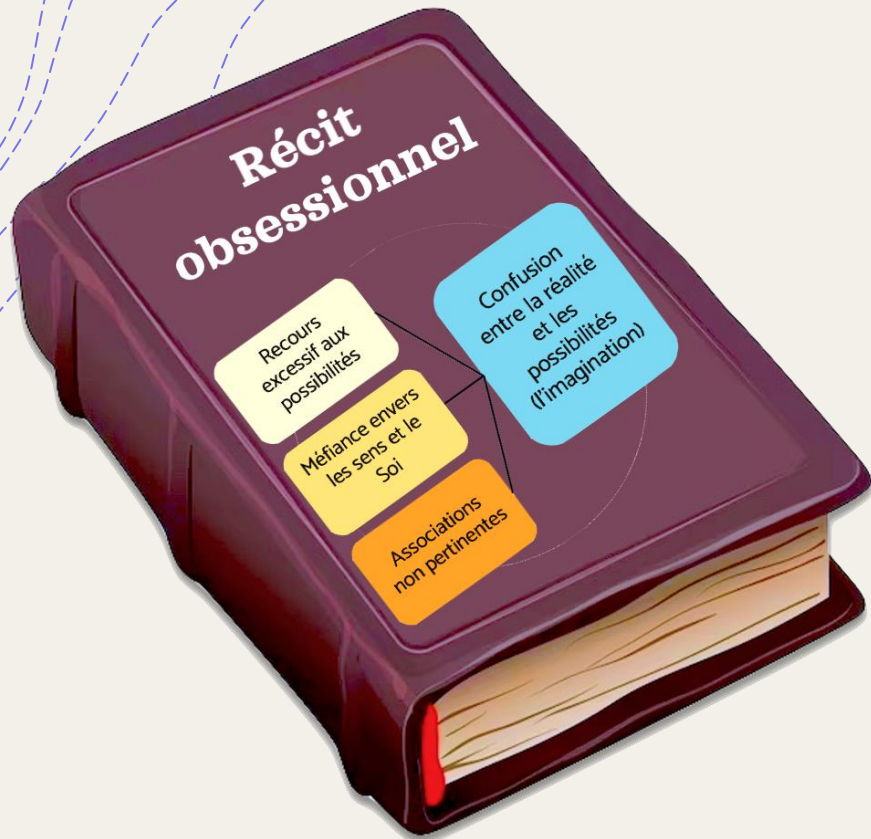
"... avoir laissé la porte ouverte."

"... être un tueur en série ?"

"... avoir touché un objet contaminé."

"... avoir écrasé quelqu'un avec ma voiture ?"

Tout cela résulte du processus de **confusion inférentielle** : un sur-investissement dans l'imagination et une méfiance à l'égard des sens qui amènent la personne à inférer une conclusion basée sur les possibilités imaginées plutôt que sur la réalité.



Examinons quelques exemples de récits obsessionnels et identifions les trois types de raisonnement obsessionnel qu'ils contiennent.

Notez que les doutes obsessionnels figurant au début de chaque histoire sont le résultat du récit obsessionnel et du processus de raisonnement obsessionnel qu'il contient.

Les doutes obsessionnels sont **OBTENUS** par le raisonnement.

Récit obsessionnel 1



Peut-être que les plaques de cuisson sont encore allumées (doute obsessionnel) parce que ...

J'ai entendu à la télévision qu'un immeuble d'habitation avait pris feu, et j'ai supposé que c'était parce que les occupants avaient oublié d'éteindre le poêle (**association non pertinente**). J'ai également été témoin une fois de l'incendie d'une cuisinière alors que ma belle-mère préparait un repas. Donc, si la cuisinière a pris feu, je me dis qu'il ne faut pas laisser une cuisinière sans surveillance, sinon elle prendra feu (**recours excessif aux possibilités**). C'est une autre preuve qu'il faut être super vigilant et éteindre la cuisinière après l'avoir utilisée. De plus, lorsque j'éteins la cuisinière, j'ai du mal à en être sûr car la lumière qui indique qu'elle est éteinte est vraiment faible (**rejet des preuves concrètes**).

Récit obsessionnel 2



Peut-être que mes mains ne sont pas propres (doute obsessionnel) parce que ...

Premièrement, nous savons que les microbes existent et qu'ils peuvent se trouver sur les mains (**association non pertinente**). Par exemple, si je touche régulièrement de l'argent, je sais que l'argent est sale parce qu'il n'est jamais lavé et que tout le monde le touche sans se laver les mains (**recours excessif aux possibilités**). Par conséquent, si je touche de l'argent, mes mains seront sales (**association non pertinente**). De toute façon, tout ce que je touche est susceptible d'avoir été touché par une autre personne qui, elle, est susceptible de ne pas se laver les mains (**recours excessif aux possibilités**). Je fais donc bien de me laver les mains. J'ai entendu à la télévision que des études ont conclu que nous devrions nous laver les mains pendant au moins 20 à 30 secondes pour nous assurer qu'elles sont propres (**association non pertinente**). Même dans ce cas, je ne peux jamais être sûr de m'être lavé les mains, car les germes ne sont pas visibles (**rejet des preuves concrètes**).

Récit obsessionnel 3

Je pourrais poignarder quelqu'un (doute obsessionnel) parce que ...

J'ai rêvé que je poignardais quelqu'un et que j'aimais ça, ce qui signifie que j'ai le désir caché de poignarder quelqu'un (**association non pertinente**). Le rêve m'a semblé si réel que je pourrais être capable de le faire dans la vie réelle également (**association non pertinente**). Et s'il y avait en moi quelque chose de mauvais dont je ne suis pas conscient ? (**recours excessif aux possibilités**)

Je sais que je n'ai blessé personne dans la vie réelle depuis que ces obsessions ont commencé, mais il y a toujours la possibilité que je puisse le faire (**rejet des preuves concrètes / recours excessif aux possibilités**). Même si j'ai lu des obsessions similaires chez d'autres personnes et que je sais que les personnes souffrant de TOC ne sont pas dangereuses, leurs obsessions n'étaient jamais tout à fait les mêmes, ce qui signifie que je pourrais toujours être dangereux (**rejet des preuves concrètes**).



Les récits obsessionnels ont souvent un thème du Soi plus général qui les traverse et les relie entre eux.

Ce thème du Soi est ...

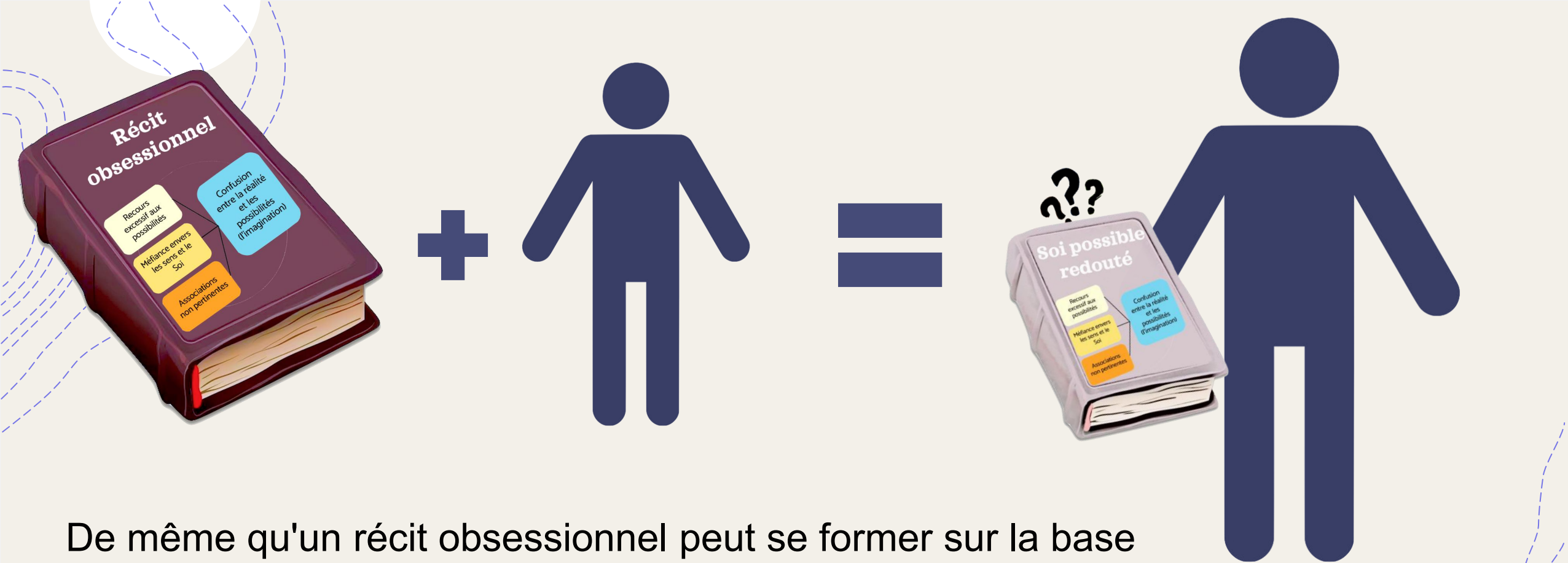


Le Soi Possible
Redouté



Le Soi possible
redouté

Le soi possible redouté est
celui que la personne
souffrant de TOC craint d'être
ou qu'elle craint de devenir.



De même qu'un récit obsessionnel peut se former sur la base d'un recours excessif aux possibilités imaginées, l'imagination, et de la méfiance à l'égard des sens (Confusion Inférentielle), un récit peut également porter sur le Soi. Cette confusion inférentielle du Soi se traduit par la crainte d'un Soi possible qui n'a pas de fondement réel. Il s'agit d'un FAUX-Soi.

Le rôle du Soi Possible Redouté

Le résultat de ce récit sur le Soi redouté est la création inutile de doutes.

À son tour, le doute sur son Soi peut constituer la base de différents récits obsessionnels et de doutes obsessionnels.

Il faut toujours commencer par identifier et travailler avec les différents récits obsessionnels et les doutes jusqu'à ce qu'un Soi possible redouté plus général se révèle.



Le Soi redouté est le terrain fertile que le raisonnement obsessionnel peut utiliser pour créer des récits obsessionnels et donc des doutes obsessionnels.

Les différents doutes obsessionnels qu'une personne construit auront un lien commun, ce lien étant le Soi possible redouté. Il s'agit d'un thème général de vulnérabilité qui se retrouve dans tous les récits obsessionnels.

Exemples de Soi possibles redoutés



Peut-être que je suis une personne négligente



Peut-être que je suis une personne immorale



Peut-être que je suis une personne dangereuse



Peut-être que je suis une personne qui manque de considération

Doutes obsessionnels


Peut-être que je laisserai le feu allumé.
Peut-être que je prierai mal.
Peut-être que je blesserai accidentellement mon enfant.

Peut-être que je suis raciste.
Peut-être que je commettrai un blasphème.
Peut-être que je penserai à des relations sexuelles avec un membre de ma famille.

Peut-être que je suis un tueur en série.
Peut-être que je pourrais frapper des gens.
Peut-être que je pourrais brûler une maison.

Peut-être que je vais mettre quelqu'un dans l'embarras.
Peut-être que je vais dire ce qu'il ne faut pas.
Peut-être que je vais trop parler.

Mettons tous cela ensemble!



Le Processus de
Confusion
Inférentielle

La confusion inférentielle (Raisonnement Obsessionnel) passe par le développement de :



Le Récit du Soi Redouté



Le Récit Obsessionnel



Le Doute Obsessionnel

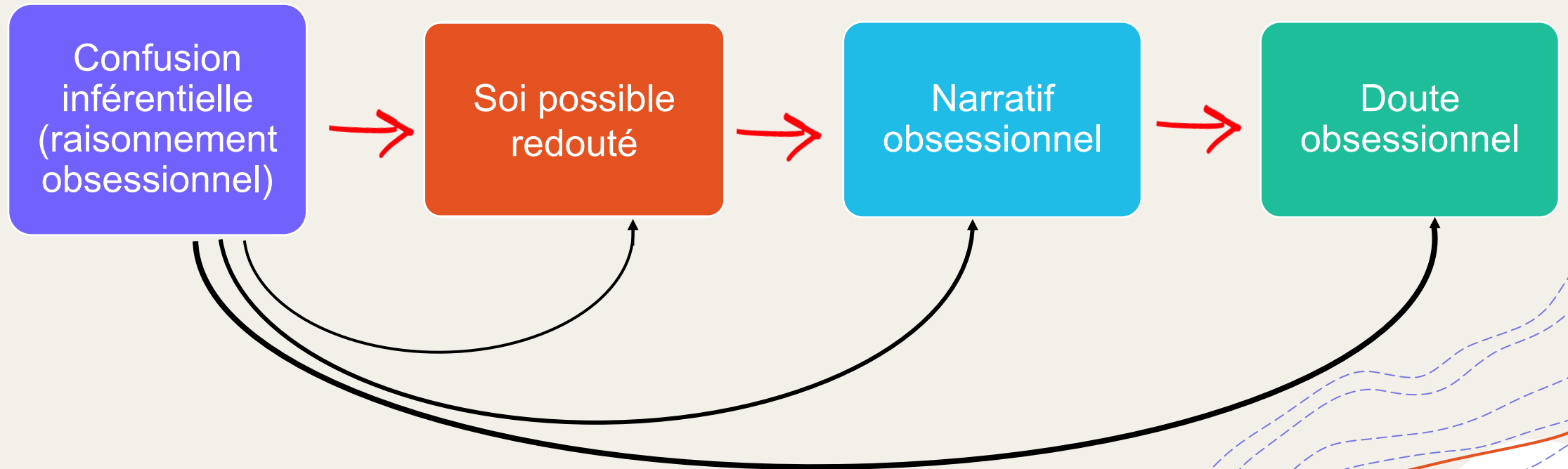
La confusion inférentielle (Raisonnement Obsessionnel) passe par le développement de :



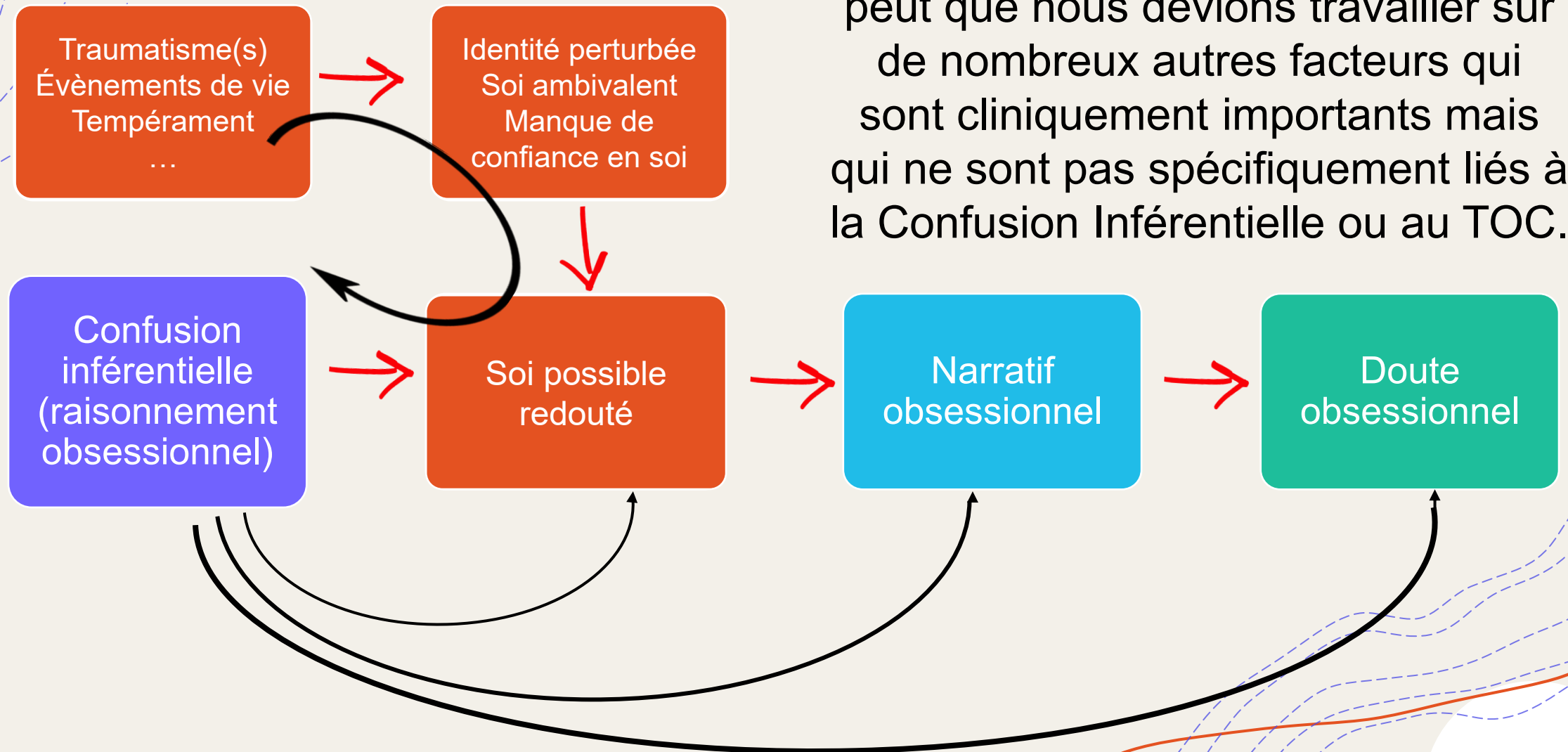
Dans la construction des récits et doutes obsessionnels, l'imagination prend le dessus sur les sens, ce qui amène la personne souffrant de TOC à agir en fonction des possibilités imaginées au lieu d'utiliser les preuves directes qui lui sont présentées pour rester dans la réalité et agir en conséquence (Confusion Inférentielle).

La personne INFÈRE que la possibilité imaginée est vraie, sans preuve directe pour appuyer cette conclusion.

Processus de confusion inférentielle



A garder en tête



La confusion inférentielle n'est pas le seul facteur à l'origine du développement du soi Redouté. Il se peut que nous devions travailler sur de nombreux autres facteurs qui sont cliniquement importants mais qui ne sont pas spécifiquement liés à la Confusion Inférentielle ou au TOC.

Comment sortir de la Confusion Inférentielle ?

Nous aidons les patients à apprendre à faire confiance à leurs 5 sens, à leur bon sens, à leurs données sensorielles internes et à leur Vrai Soi plutôt qu'à leur imagination. Nous les aidons également à corriger leur Raisonnement Obsessionnel.

Nous procédons par modules d'apprentissage, qui incluent la compréhension de la manière dont le TOC se construit.



En sachant COMMENT ils ont raisonné pour en arriver au Doute Obsessionnel, les patients peuvent alors FAIRE quelque chose pour y remédier.

Grâce à la TCC-BI, les patients apprennent à déconstruire leur Raisonnement Obsessionnel (Confusion Inférentielle).

Cela les aide à retrouver la confiance en leurs sens afin de rester ancrés dans la réalité, ce qui leur permet de surmonter leurs Doutes Obsessionnels.



**Pour plus d'informations sur la
TCC-BI merci de consulter:**

<https://icbt.online/>

