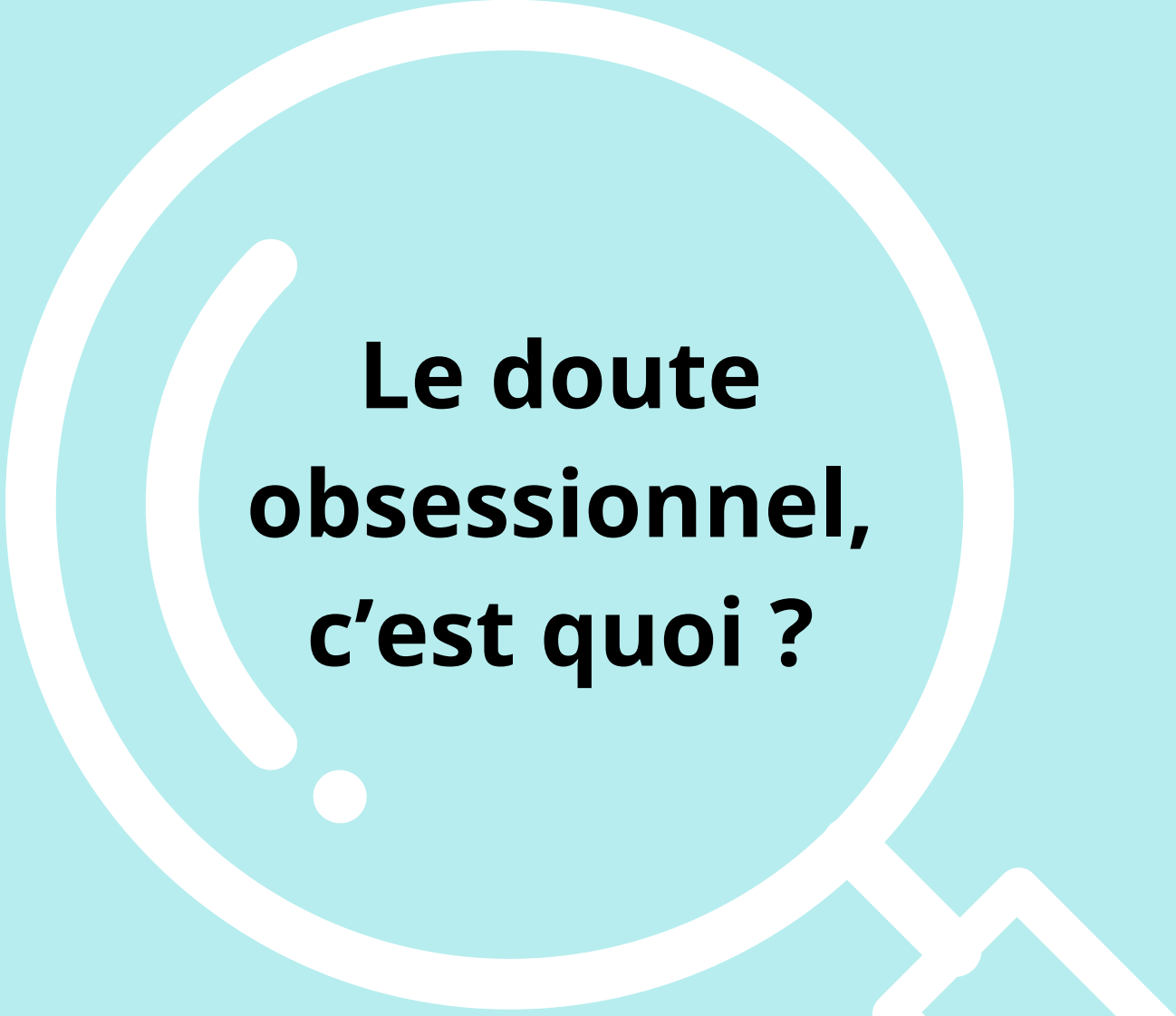
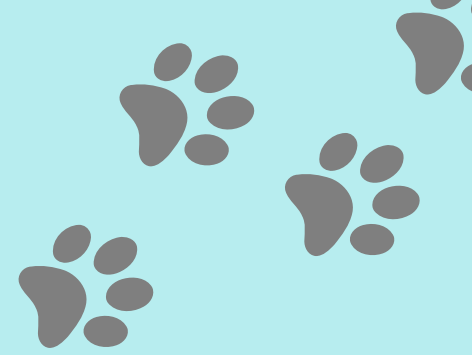


Modules 1-8

**Adapté par Bronwyn Shroyer de: O'Connor, K., & Aardema, F. (2012). Clinician's handbook for obsessive compulsive disorder: Inference-based therapy. Chichester: Wiley-Blackwell.**

**Traduit par S. Malandain & M. Geyer**

# Module 1

A large white magnifying glass graphic is centered on the slide. The lens of the magnifying glass is a large circle that contains the text. The handle of the magnifying glass extends from the bottom right of the lens.

**Le doute  
obsessionnel,  
c'est quoi ?**

# Le TOC, c'est quoi ?

## Obsessions

Une obsession est un **doute**.

C'est un doute sur la possibilité que quelque chose puisse être sale.

**Peut-être que...**

Cela ressemble parfois à...

Il se pourrait que...

**C'est possible que...**

**Et si...?**



## Compulsions

Nous avons des compulsions parce qu'une obsession est toujours là en premier.

Les compulsions sont des choses que nous faisons pour que le doute disparaisse. Comme...

**Laver**

**Avoir une certaine pensée**

**Poser des questions**

**Vérifier**

# Après avoir un doute TOC:

**On s'inquiète de ce qui se passera si le doute est vrai.**

**On ne se sent pas bien à l'intérieur.**

**On essaie de faire disparaître ce sentiment désagréable en faisant une compulsion.**

**Voici un exemple:**

**Doute : Et si j'avais oublié de ranger la nourriture ?**

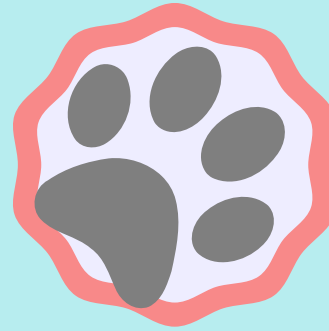
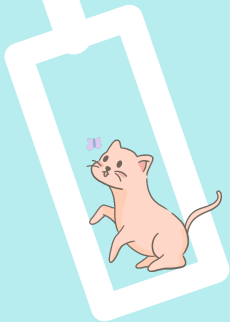
**Mauvaise chose: Mon chat va peut-être manger la nourriture et tomber malade.**

**Sentiments: Je me sentirais coupable et triste.**

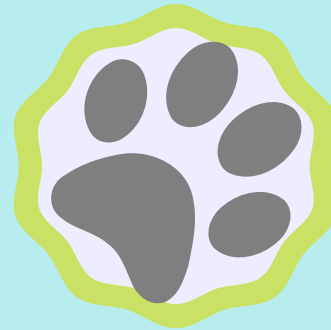
**Compulsion: Je dois demander 10 fois à mes parents s'ils ont rangé la nourriture.**

# Un déclencheur, c'est quoi?

un déclencheur est quelque chose qui se passe et qui rappelle à notre cerveau d'avoir un doute.



**Chaque personne ayant un TOC a ses propres déclencheurs.**



**Pense à une chose qui ne te fais PAS te sentir mal ou dégoûté**

Observe comme cette chose ne créé pas de doute TOC.



**Pense à une chose qui te donne un doute TOC**


Indice : ça pourrait être quelque chose que tu vois, entends, touche, goûte, ou imagine.

# Tu sais des choses


(Il y a des raisons qui entretiennent le doute)




**Le TOC peut être malin!**



**Tu sais pleins de choses grâce aux livres, à l'école, à ta famille, et à d'autres expériences.**



**Le TOC a beaucoup d'astuces: Il peut utiliser toutes les choses intelligentes que tu as apprises pour rendre un doute très très fort.**

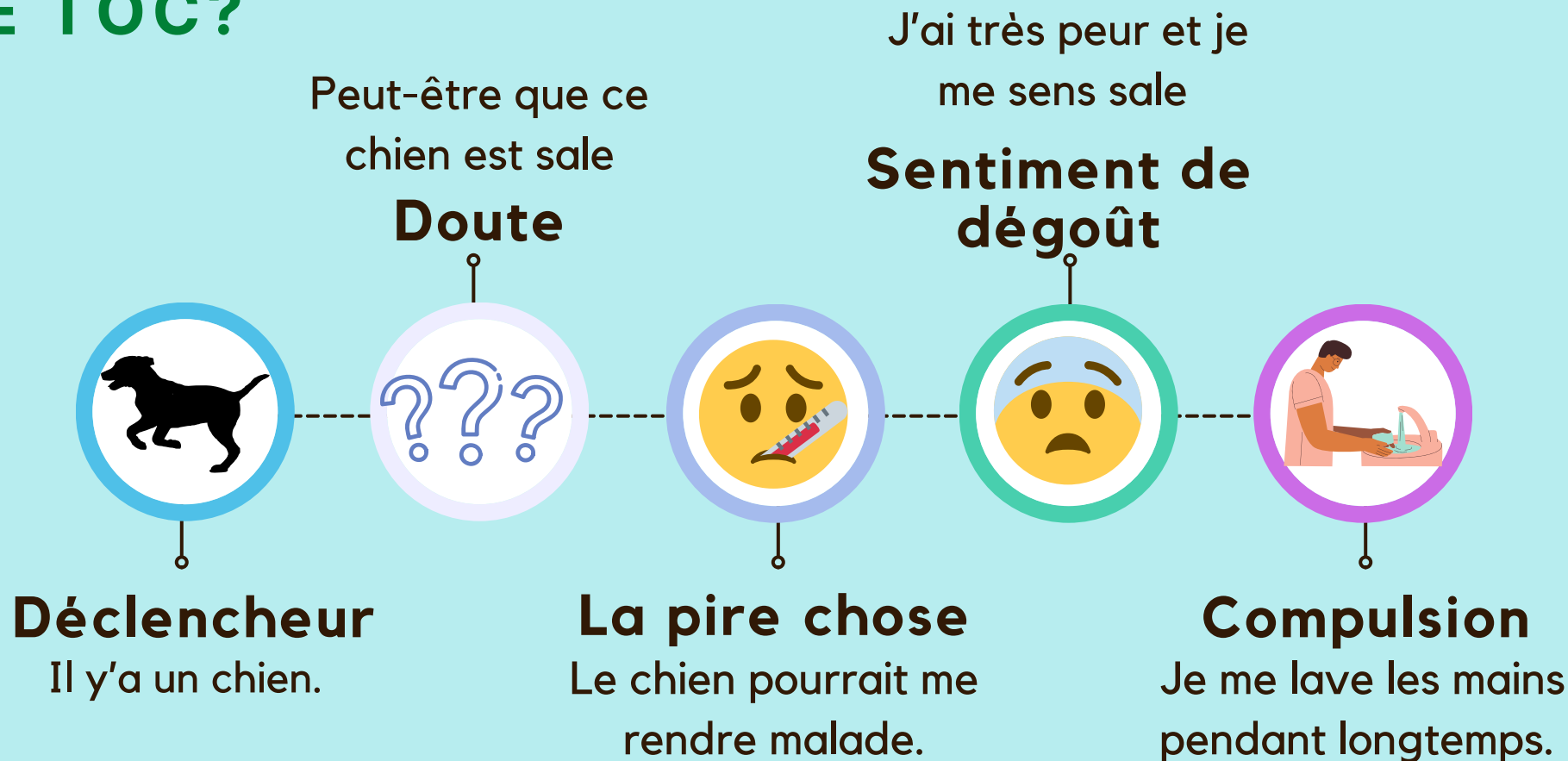


**En ce moment, le TOC utilise ces connaissances comme **RAISONS** qui aident à créer le doute TOC**

**Tu vas apprendre à repérer les astuces du TOC un peu plus tard.**

# COMMENT FONCTIONNE LE TOC?

## REGARDONS LE TOC EN ACTION:



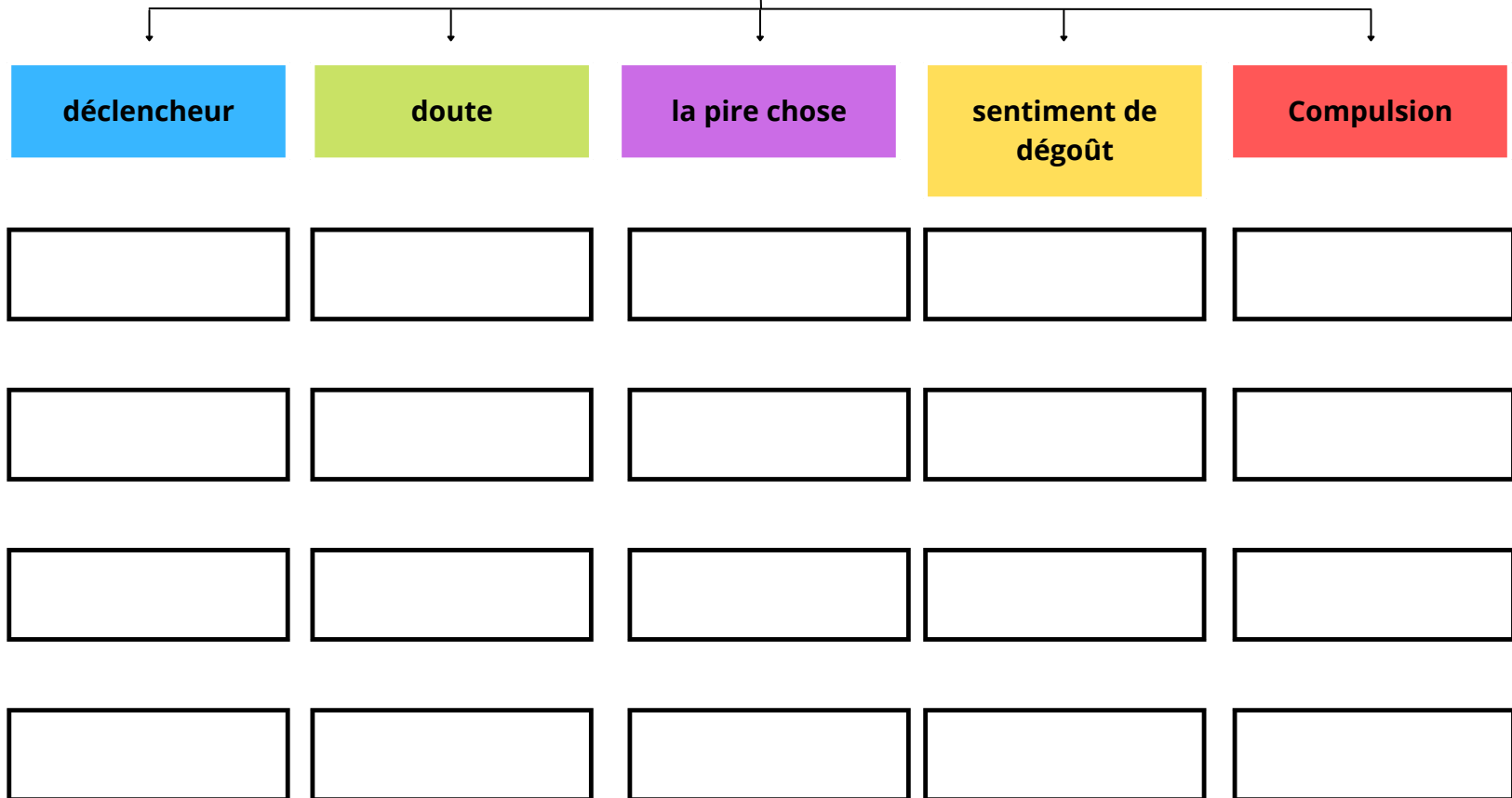
The image features a light blue background with several clusters of dark grey paw prints in the corners. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

**Maintenant, Faisons une  
liste de tes doutes TOC!**



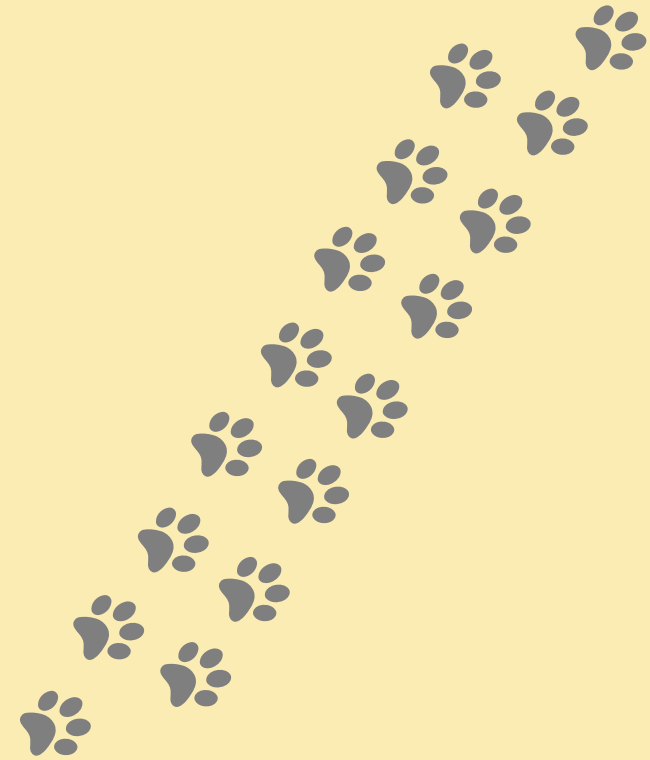
# La séquence du doute

## Ingrédients du TOC



# Module 2

**Les raisons  
derrière le TOC**



# Ils y a des raisons derrière le doute



- Les doutes n'apparaissent pas dans ton esprit sans raison.
- Tu ne peux pas non plus avoir des obsessions ou compulsions sans raison.
- Il faut croire au fait que quelque chose pourrait arriver pour avoir un doute.
- Exemple: Pour douter du fait que tu feras peut-être une faute, tu dois avoir une raison de **POURQUOI** tu penses pouvoir faire une faute. Peut-être que tu as déjà fait une faute. Ou peut-être que tu as vu quelqu'un d'autre faire une faute.



# Types de Raisons derrière le doute

Il y a 5 principales catégories qui font qu'on a des raisons derrière nos doutes

**Faits**

**Les chiens peuvent mordre**

Les faits sont des choses que les gens savent être vraies.

**Règles**

**On doit demander au maître/à la maîtresse avant de caresser un chien**

Les règles sont des actions que nous devons suivre.

**Expériences vécues**

**J'ai vu un chien mordre un autre chien l'autre jour.**

Nous avons des expériences de vie et nous nous en souvenons.

**Histoires racontées**

**Mon ami m'a dit qu'il s'est déjà fait mordre par un chien.**

D'autres personnes nous racontent leurs expériences.

**C'EST POSSIBLE**

**Peut-être que je pourrais me faire mordre par un chien.**

Nous pouvons imaginer que tout peut arriver.

# Les raisons derrière mon doute

Faits

Mon doute

C'est possible

Règles

Expériences  
vécues

Histoires  
entendues



# Soyons créatifs!

Pour chaque situation, réfléchis aux raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait avoir les doutes suivants.....

**Rappelle-toi d'utiliser:  
faits, règles, expérience vécue, histoires  
racontées, et possibilité.**

Je pourrais  
tomber  
malade.

Je pourrais  
tomber.

Je pourrais  
oublier mes  
devoirs.

Je pourrais dire  
quelque chose de  
bête.

# Module 3



**Ton histoire  
obsessionnelle**

# Pourquoi les doutes semblent-ils si vrais?



**Parlons d'histoires, pour savoir  
pourquoi!**

Pourquoi ce chaton est déguisé  
comme cela?

(Passé)

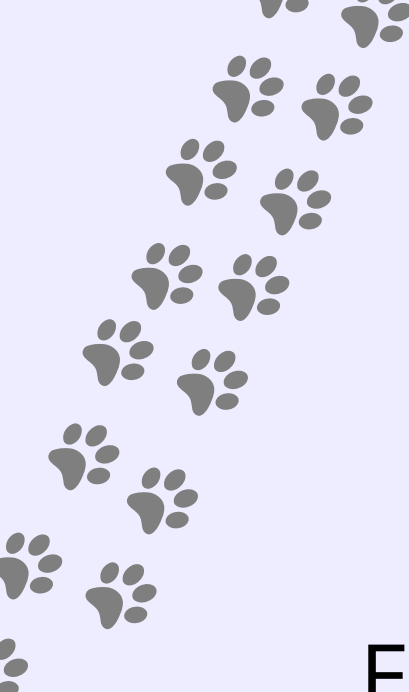
Que fait ce chaton dans cette  
photo?

(Présent)

Que fera-t-il plus tard?

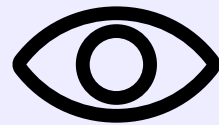
(Futur)





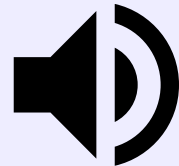
Les histoires peuvent  
impliquer le passé, le  
présent, et/ou le futur.

Elles impliquent aussi nos sens:



Vue

Toucher



Ouïe

Odorat



Goût

# RACONTE L'HISTOIRE DE TA MATINÉE



**QUE S'EST-IL  
PASSÉ EN  
PREMIER?**

**ET ENSUITE?**

**ET ENCORE  
APRÈS?**

**ET APRÈS CELA?**

**MAINTENANT  
DONNE UNE FIN  
À L'HISTOIRE**

Quels sens as-tu utilisé  
dans l'histoire?

---

Toucher    Vue  
Goût    Ouïe  
Odorat

# **Raconte une histoire à propos de ce chien**



# COMMENT AS-TU CONSTRUIT L'HISTOIRE? AS-TU UTILISÉ:

**DES CHOSES QUE TU AS  
VUES DANS LA VIDEO?**

**DES IDÉES DE TON  
THÉRAPEUTE?**

**TON IMAGINATION?**

Continuons à raconter des histoires.  
Raconte une histoire sur ce chat -- et  
essaie d'utiliser ton imagination!

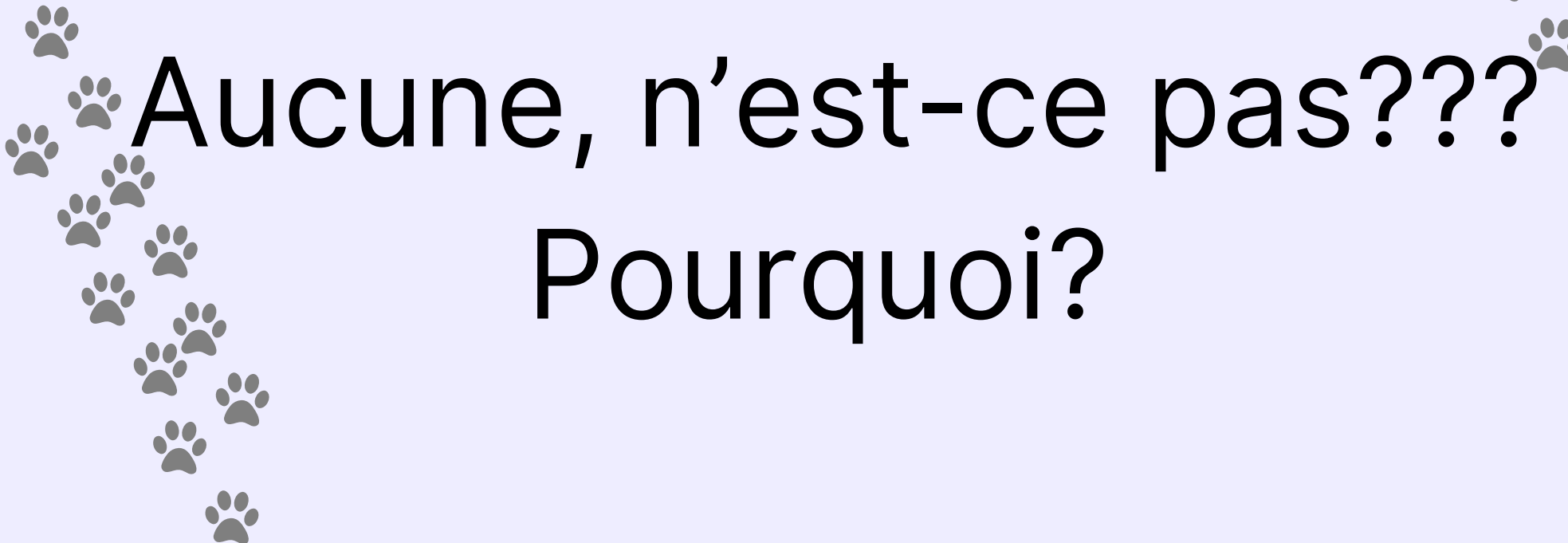


Maintenant raconte une histoire  
différente sur ce chat - utilise  
encore ton imagination!



# Quelle histoire sur le chat s'est réellement passée?





Aucune, n'est-ce pas???

Pourquoi?

**D'où sont venues les  
histoires?**





**Elles sont venues de ton  
imagination, n'est-ce pas?**

**Tu peux inventer des histoires  
dans ta tête!!!!**



**Mais voici une question:**

Est-ce que le fait d'avoir inventé ces histoires dans ta tête ont fait qu'elles se sont réellement produites?



✓ Oui


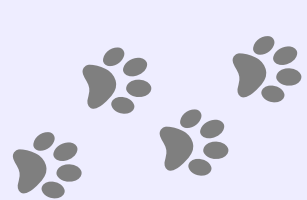
✗ Non




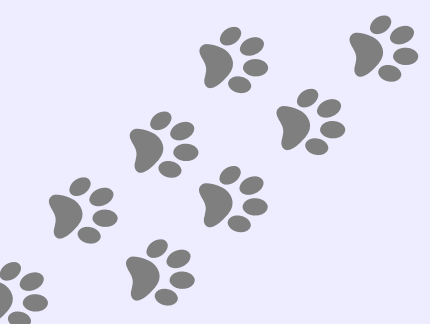
 Non

Imaginer une histoire n'implique pas qu'elle se passe dans la réalité.





Maintenant, Racontons  
une histoire sur ce qui  
s'est passé dans cette  
séance...



## 1er

Nous avons inventé une histoire à propos d'un chat drôlement déguisé.

## 3ème

Nous avons inventé une histoire à propos d'un chien avec un gros bâton

## 5ème

Maintenant nous sommes en train de faire l'activité présente : raconter une histoire sur la session.

## 2ème

Nous avons raconté l'histoire de la matinée

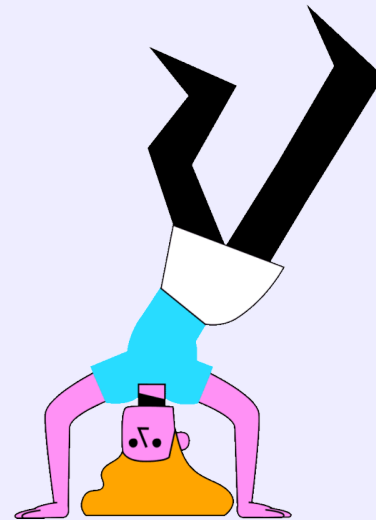
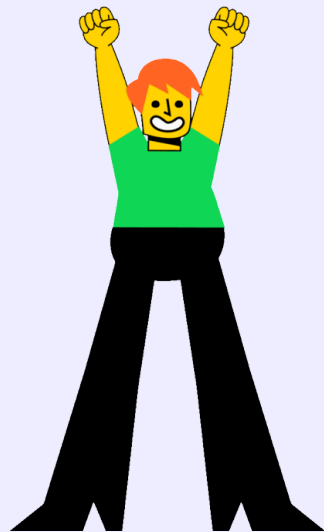
## 4ème

Nous avons inventé deux histoires sur un même chat.

## Et ensuite?

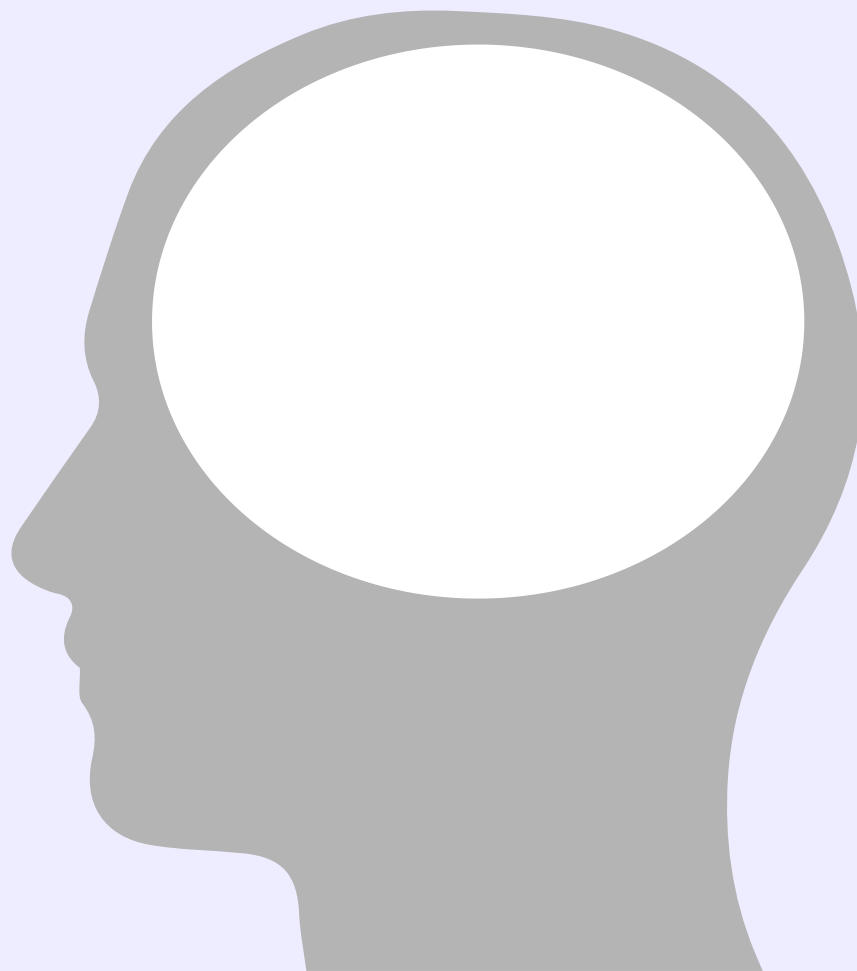
Qu'est-ce qui va PEUT-ÊTRE arriver maintenant? Utilise ton imagination! Pense à quelque chose de positif et retiens toi à cette idée. Voyons-voir si tu arrives à faire en sorte que ça arrive...

As-tu imaginé  
cela ?



Non?

Qu'est-ce que tu as imaginé qui va arriver ensuite?



Maintenant, je vais te raconter une histoire à propos de cette pomme:



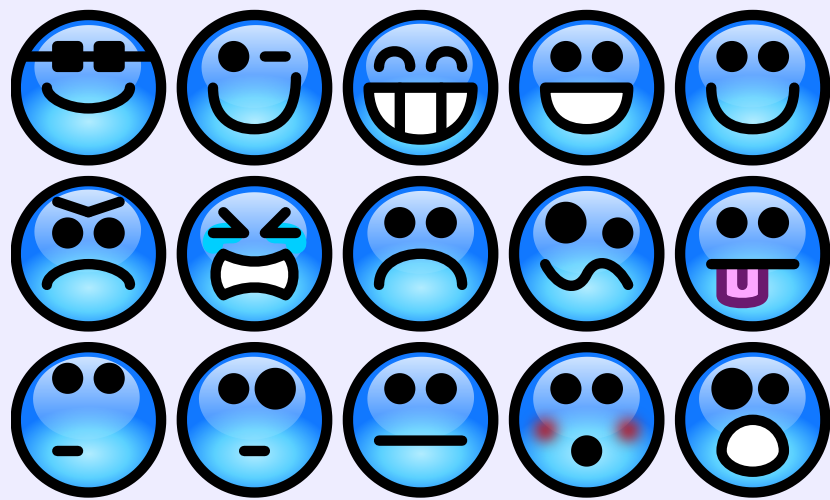




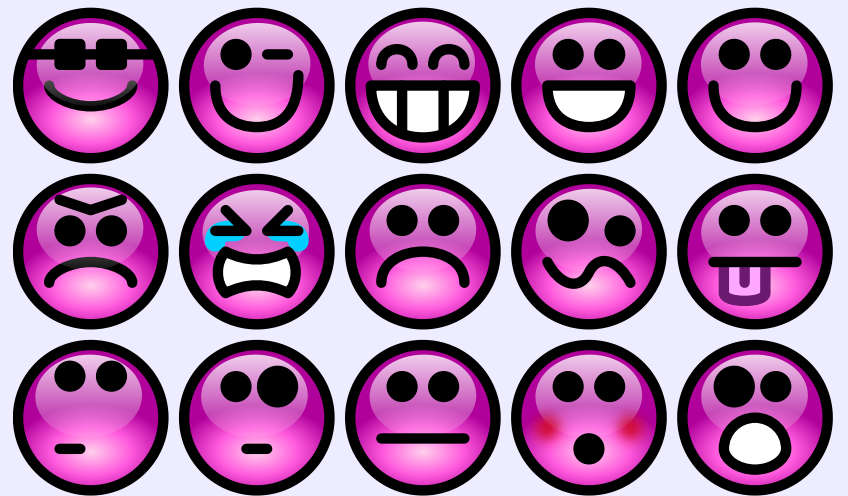
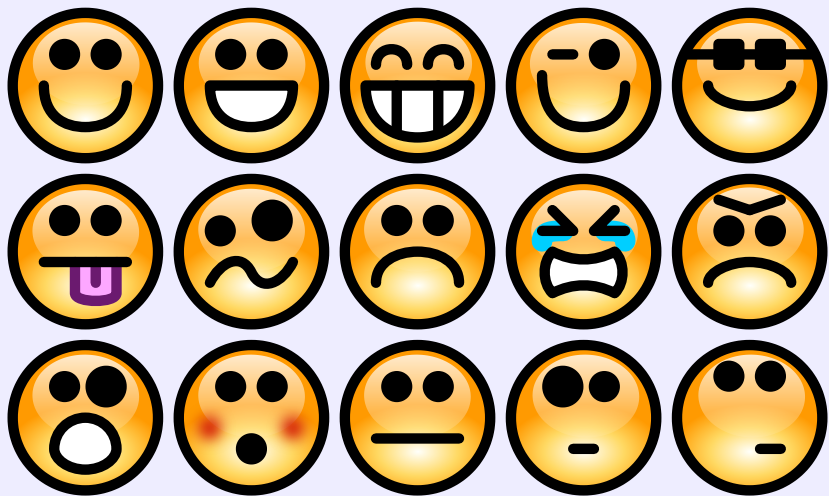
Cette pomme vient tout juste d'être cueillie et lavée avec de l'eau fraîche et claire. Elle est censé être la pomme la plus délicieuse du monde. Comment te sens-tu à l'idée de manger cette pomme ?



Maintenant voici une histoire à partir de la MÊME image de pomme: Tu ne peux pas les voir, mais il y'a PLEINS de vers à l'intérieur de cette pomme. Et derrière la pomme il y'a une grosse tâche brune molle. Est-ce que tu pourrais la manger, maintenant ?



**Les histoires peuvent  
changer ce que l'on ressent!**



**On va en faire une de plus:**





Ce lapin vit au refuge depuis un an. Personne ne veut l'adopter. Il n'a pas d'autres lapins avec qui jouer. Au refuge, ils prennent bien soin de lui, mais il veut vraiment une maison. Quelle émotion ressens-tu?





Ce lapin vit avec une famille qui l'aime très fort! Il a pleins d'amis lapins, et il mange tout le temps des carottes et joue dehors. Sa famille le garde en sécurité, et il adore sa vie.

Quelles émotions ressens-tu maintenant?



Quand tu as un TOC, tu te racontes une **histoire obsessionnelle.**



C'est l'histoire que ton TOC invente en utilisant ton **IMAGINATION** et qui fait que tu te sens inquiet ou sale.

# Quelle est ton histoire obsessionnelle?

Dessine ou écris l'histoire que ton TOC te dit  
qui va arriver et pourquoi cela va arriver.

Tu peux faire cela en regardant les raisons que  
tu as trouvé dans le Module 2 et les mettre  
ensemble pour créer une histoire - il y'a un  
exemple sur la slide suivante.



## **EXEMPLE**

**Je dois vérifier encore et encore mon sac-à-dos pour faire en sorte qu'il est fermé parce que parfois j'oublie des choses et je pourrais le laisser ouvert.**

**Je l'ai laissé ouvert une fois, et ensuite je n'ai pas retrouvé un devoir que je devais rendre.**

**Je connais aussi quelqu'un qui a laissé son sac ouvert à l'école et quelqu'un a volé quelque chose dedans.**

**Peut-être que quelqu'un pourrait voler quelque chose dedans aussi.**

# Choses importantes à retenir

## Séquence du Doute

Le doute TOC suit une séquence

Déclencheur  
Doute  
Pire chose  
Sentiment de dégoût  
Compulsion

## Raisons derrière le Doute

Il y'a des choses qui font que le doute semble vrai.

Faits  
Règles  
Expériences vécues  
Histoires racontées  
Possibilité

## l'Histoire Obsessionnelle

Le TOC utilise ton incroyable imagination pour créer le doute.

On peut changer ce qu'on ressent vis-à-vis d'une chose sur la base de l'histoire qu'on se raconte à propos de cette chose.

# Module 4



**Le Soi  
vulnérable**

Voici Bo



Dans le troupeau de Bo, Bo est connu pour être super chou, drôle et quelqu'un sur qui on peut compter.

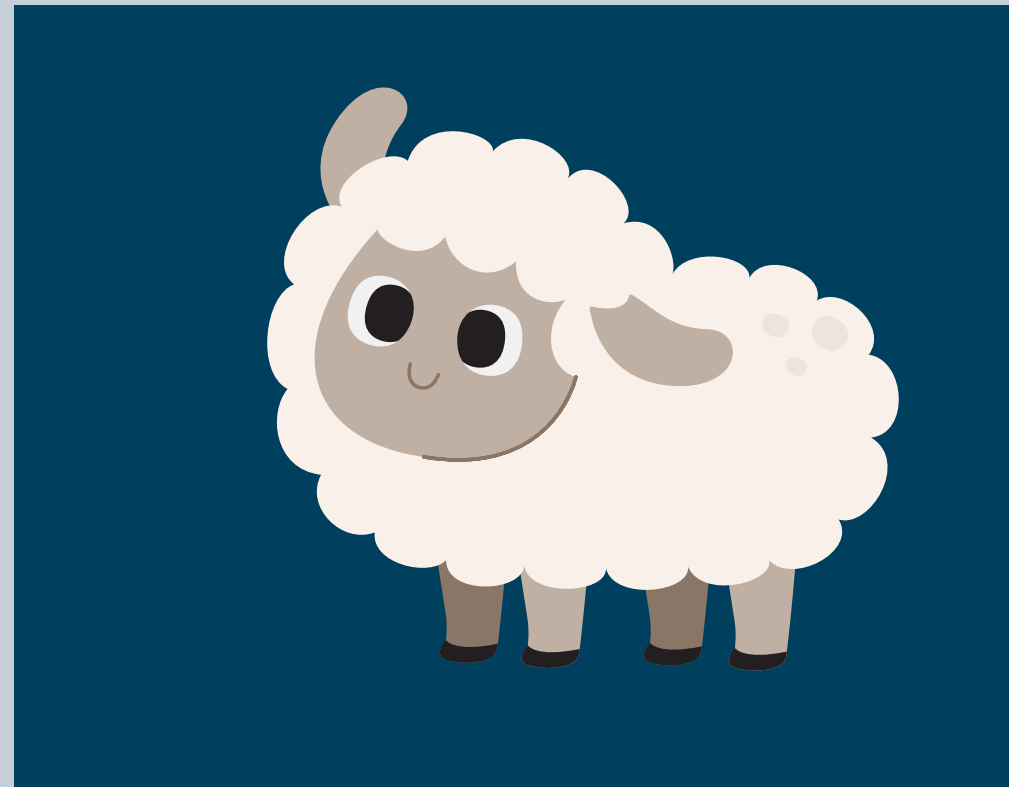
Bo a des TOC et il a les doutes suivants:

"Peut-être que pourrais être un mouton qui oublie de fermer le portail, et il ne sera pas fermé à clé."

"Peut-être que je pourrais être un mouton qui n'entends pas quand le berger appelle."

"Peut-être que je pourrais être un mouton qui a de la boue sur sa laine."

"Peut-être que je pourrais être un mouton qui embête les autres moutons."



Qu'est-ce que ces doutes ont en commun?



"Peut-être que pourrais être un mouton qui oublie de fermer le portail, et il ne sera pas fermé à clé."

"Peut-être que je pourrais être un mouton qui n'entends pas quand le berger appelle."

"Peut-être que je pourrais être un mouton qui a de la boue sur sa laine."

"Peut-être que je pourrais être un mouton qui embête les autres moutons."

Ces doutes  
concernent tous le  
fait de ne pas prêter  
attention aux choses.

Quel type de personne - ou  
mouton dans notre cas - ne  
prête pas attention aux  
choses?



# Une personne/mouton qui est négligent.



Pauvre Bo!  
le TOC raconte une  
histoire selon laquelle  
Bo pourrait devenir un  
mouton négligent.

C'est ce que l'on appelle un Soi Vulnérable

LE SOI  
VULNERABLE

C'est la personne  
que mon TOC me  
dit que je  
pourrais devenir  
si je ne fais pas  
mes compulsions.

Le Soi vulnérable est  
basé sur une histoire,  
tout comme tous mes  
doutes sont basés  
sur une histoire.

Le Soi vulnérable  
est l'opposé de  
qui je suis  
vraiment.

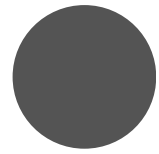
Le Soi vulnérable  
est la raison  
pourquoi je doute  
de certaines choses  
et pas d'autres.



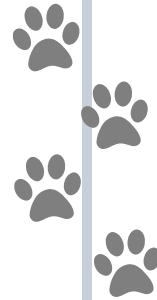


Voyons-voir le Soi  
vulnérable de Bo...

# Compulsions



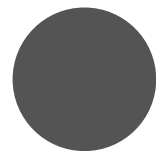
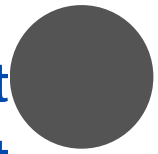
Bo ressent un besoin de vérifier le portail et s'il y a de la boue tout le temps. Bo demande aussi à être rassuré par les autres moutons et par le berger sur le fait qu'il n'a rien fait de mal.



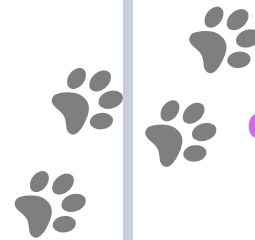
THE  
VULNERABLE  
SELF

Genre de personne que BO craint de devenir

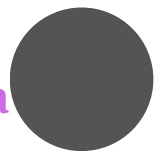
Le TOC de Bo dit que d'être négligent pourrait être quelque chose de très très grave. Et donc Bo aimerait éviter cela.



Les copains moutons de Bo disent que Bo est mignon, drôle et qu'on peut compter sur lui.



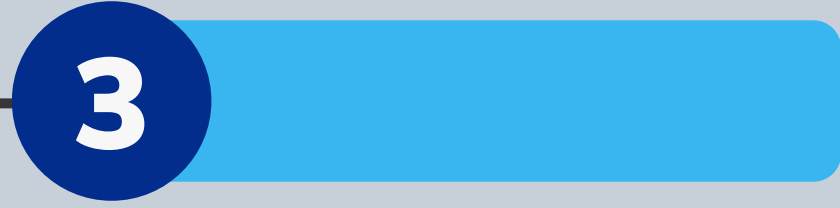
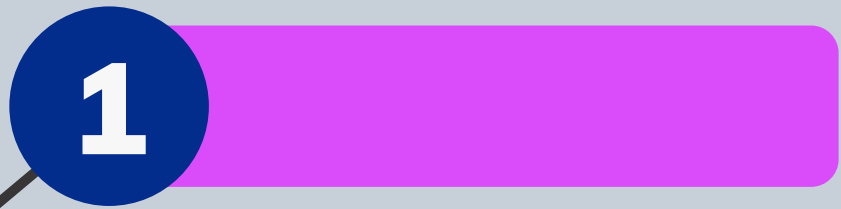
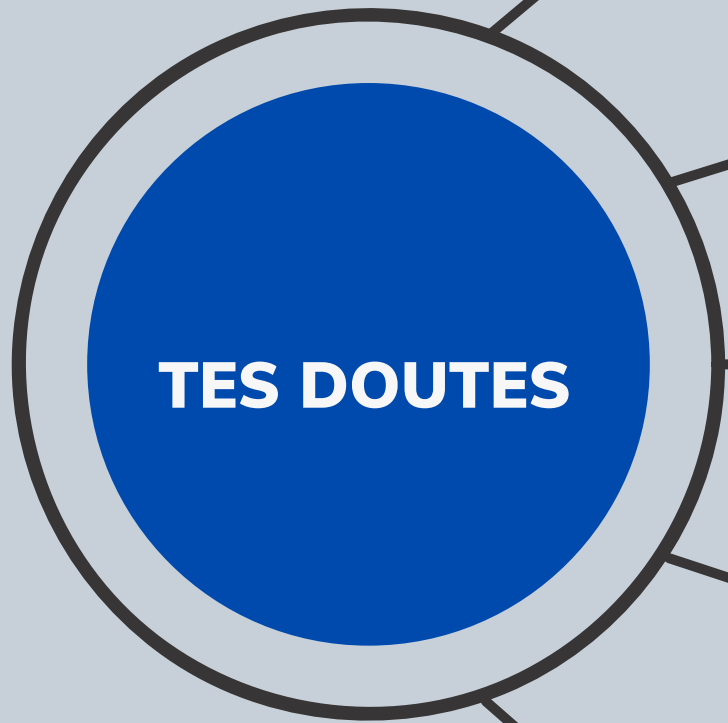
Les doutes de Bo sont à propos du fait de faire des erreurs et non pas à propos du fait de devenir un lézard. Parce que le Soi Vulnérable de Bo est "être négligeant", et ne concerne pas le fait de devenir un reptile.



Qui Bo est vraiment

Pourquoi Bo a certains doutes


**TROUVER TON  
SOI  
VULNÉRABLE**





# TES DOUTES

Qu'ont-ils en commun?  
Quel type de personne cela ferait de toi?



# **Ton thème de Soi Vulnérable est:**

---

---

---

---



Bo a décidé que  
l'histoire du Soi  
Vulnérable cause  
un sentiment  
désagréable.


Bo part à la chasse  
pour trouver son  
Vrai Soi!

Tu veux savoir ce  
qu'il va se passer?



PS: Bo espère que toi  
aussi tu vas trouver ton  
Vrai Soi!

# Module 5



**Un conte à  
propos de  
deux  
mondes**



On a vraiment l'impression que les histoires TOC sont vraies.

Mais te rappelles-tu où le TOC puise sa force pour créer ses histoires?

Sa force vient de ton imagination!!





On va utiliser les histoires  
pour nous aider à voir  
comment le TOC puise sa  
force à partir notre  
imagination.

Mais d'abord, observons  
deux mondes différents.





**Le monde de l'ici  
et Maintenant**

Tout ce que tu peux  
sentir autour de toi en  
plus de ton  
**sens commun**

**VOIR**

**ENTENDRE**

**GOÛTER**

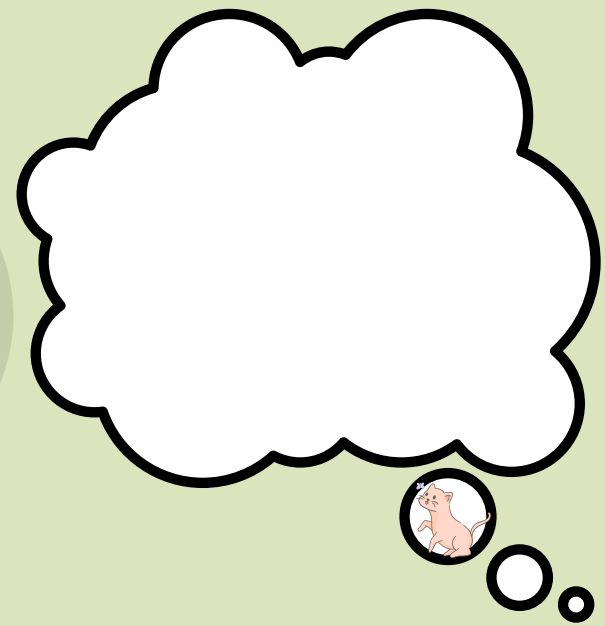
**TOUCHER**

**SENTIR**



**Le monde de  
l'Imaginaire**

Tout ce que tu peux  
imaginer dans ta tête  
(réel ou inventé).



On va utiliser cette image pour raconter une histoire qui vient de chacun des mondes que l'on vient de voir. On ne peut seulement utiliser ce qu'il y'a dans l'un des mondes pour raconter l'histoire. Es-tu prêt?





L'histoire du monde de l'Ici et le Maintenant:  
Tu peux seulement utiliser ce que tu vois dans l'image!  
Ceci peut être difficile - Seulement ce que tu vois!

L'histoire du Monde de l'imaginaire:  
cette fois tu peux utiliser ton imagination!  
tout est possible!



Maintenant ferme tes yeux  
et écoute.


Qu'entends-tu?

C'est ce que tu entends dans  
le monde de l'Ici et  
Maintenant!





Maintenant va dans le monde de l'Imaginaire:  
Si tu utilises les pouvoirs de ton imagination,  
qu'est-ce que tu pourrais imaginer entendre en  
regardant cette image?



Ramasse un objet autour de  
toi.

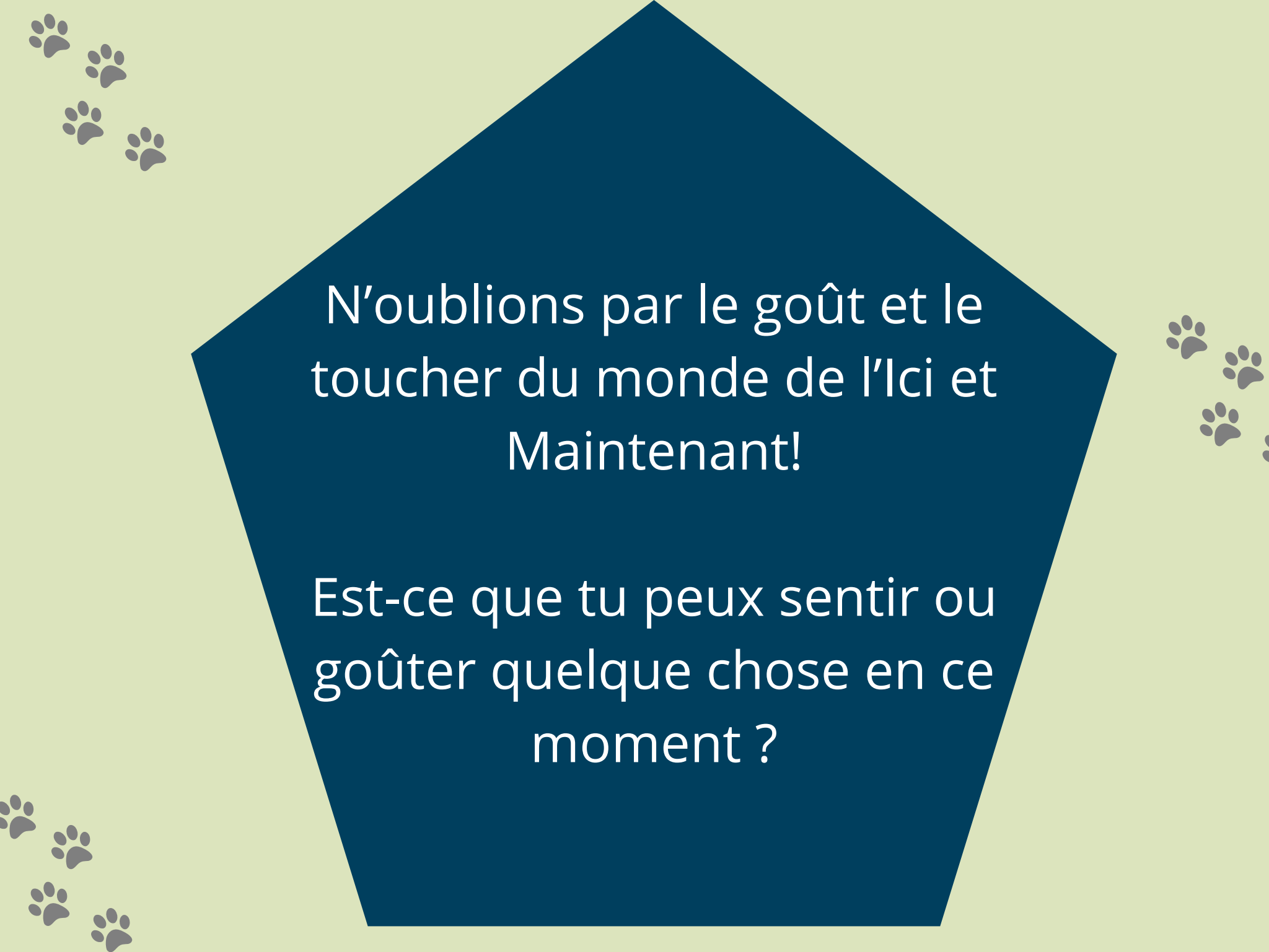
En utilisant ton sens du  
toucher du monde de l'Ici et  
Maintenant,  
décrit ce que tu ressens!



En utilisant tes pouvoirs du monde de l'Imaginaire, qu'est-ce que tu pourrais ressentir en étant dans cette image?

Sois créatif! Regarde si tu arrives à ressentir ce que tu imagines ressentir!





N'oublions pas le goût et le  
toucher du monde de l'ici et  
Maintenant!

Est-ce que tu peux sentir ou  
goûter quelque chose en ce  
moment ?

Que peux-tu imaginer goûter et sentir dans cette image du monde de l'Imaginaire ?






Il y'a un autre sens important dans le monde  
de l'Ici et Maintenant.

C'est le SENS COMMUN.

Le sens commun, c'est c'est ce que je sais être  
vrai. C'est une chose sur laquelle tout le monde  
serait d'accord.






Que te dit ton sens commun à propos de cette image?

Devrais-tu toucher ce feu avec tes mains?

Est-ce plus sûr de piquer les marshmallows avec un grand ou un petit baton?

Ton sens commun connaît les réponses à ces questions.




# Le TOC puise sa force dans le monde de l'Imaginaire.

Ensuite...

Il t'incite à quitter le monde de l'Ici et Maintenant et  
t'amène dans le monde de l'Imaginaire.

Pour faire cela, il te force à douter de toi-même, et à  
douter de tes sens (vue, ouïe, goût, toucher, odorat)  
et à douter de ton sens commun.

Ce qui fait que tu doutes de toi!





Que ressens-tu en regardant ce chaton ?






Et si je te disais que  
tes ressentis sur le  
chaton sont faux et  
que tu ne devrais pas  
leur faire confiance...  
est-ce que tu devrais  
me croire ou croire en  
toi-même ?



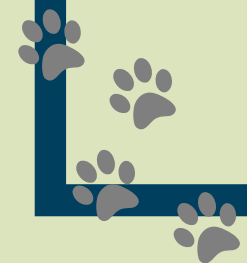




Tu devrais croire en toi-  
même!!!!

Tu ne devrais pas me croire  
moi...

Tu ne devrais pas croire ton  
TOC non plus, parce que...  
Le TOC invente des choses  
avec ton imagination!






Mais...  
parfois,  
n'est-ce pas  
ok de  
douter?



Absolument!

Il y a des fois où l'on DEVRAIT douter.

Mais ce sont des fois qui n'ont rien à voir  
avec notre TOC.



Explorons deux types de doutes...



# Types de Doute

## Le doute raisonnable

Ce sont des questions qui nous viennent parce qu'il y'a des choses dans le monde de l'Ici et Maintenant qui nous fait nous poser la question.

### Exemple

Tu as prévu un pique-nique. Il y a des nuages dans le ciel. Tu penses peut-être:  
Pleuvra-t-il aujourd'hui?

C'est un doute raisonnable. Cela fait sens de se poser la question, vu qu'il y'a des nuages dans le ciel. Tu peux regarder la météo et trouver la réponse à ta question.



## Le doute obsessionnel

Ce sont des questions qui n'ont pas de preuves, d'éléments pour les soutenir. Elles viennent du monde de l'Imaginaire.

### Exemple

Tu as fermé à clé la porte d'entrée. Ensuite tu te demandes, ai-je fermé la porte d'entrée?

Si tu viens tout juste de fermer la porte à clé et tu te poses cette question, alors tu n'est pas en train de faire confiance en tes sens. Tu as entendu le "clic" de la serrure. Tu as vu et senti ta main fermer la serrure. C'est un doute obsessionnel.



Entrainons-nous  
avec de nouvelles  
histoires

Souviens-toi: Le doute  
raisonnable provient de  
choses sur lesquelles il est  
logique de se poser des  
questions parce qu'il existe  
des preuves dans le monde  
de l'Ici et Maintenant.

Le doute obsessionnel n'a pas  
de preuves directes et  
impliquera que tu ne te crois  
pas toi-même, tes sens, ou  
ton sens commun. Il vient du  
monde de l'Imaginaire.



Tu entends un chat miauler  
dans la chambre où tu es.

Tu ne vois pas le chat.  
Le chat s'est déjà enfermé  
dans l'armoire.



Tu te demandes, "Est-ce que  
le chat s'est encore enfermé  
dans l'armoire?"

Doute raisonnable ou doute obsessionnel ?

# Doute raisonnable

Tu ENTENDS le chat pleurer.

Tu ne peux pas VOIR le chat.

Tu sais avec ton SENS COMMUN que le chat pourrait être allé dans un endroit où il a déjà été.

Tu peux résoudre le doute rapidement en ouvrant la porte de l'armoire et laisser le chat sortir.



Le chat miaule.



Il gambade autour de la maison et saute sur une peluche.

Il marche très bien.

Il miaule encore une fois.

Tu te demande si le chat est blessé.

Doute raisonnable ou obsessionnel ?





# Doute obsessionnel

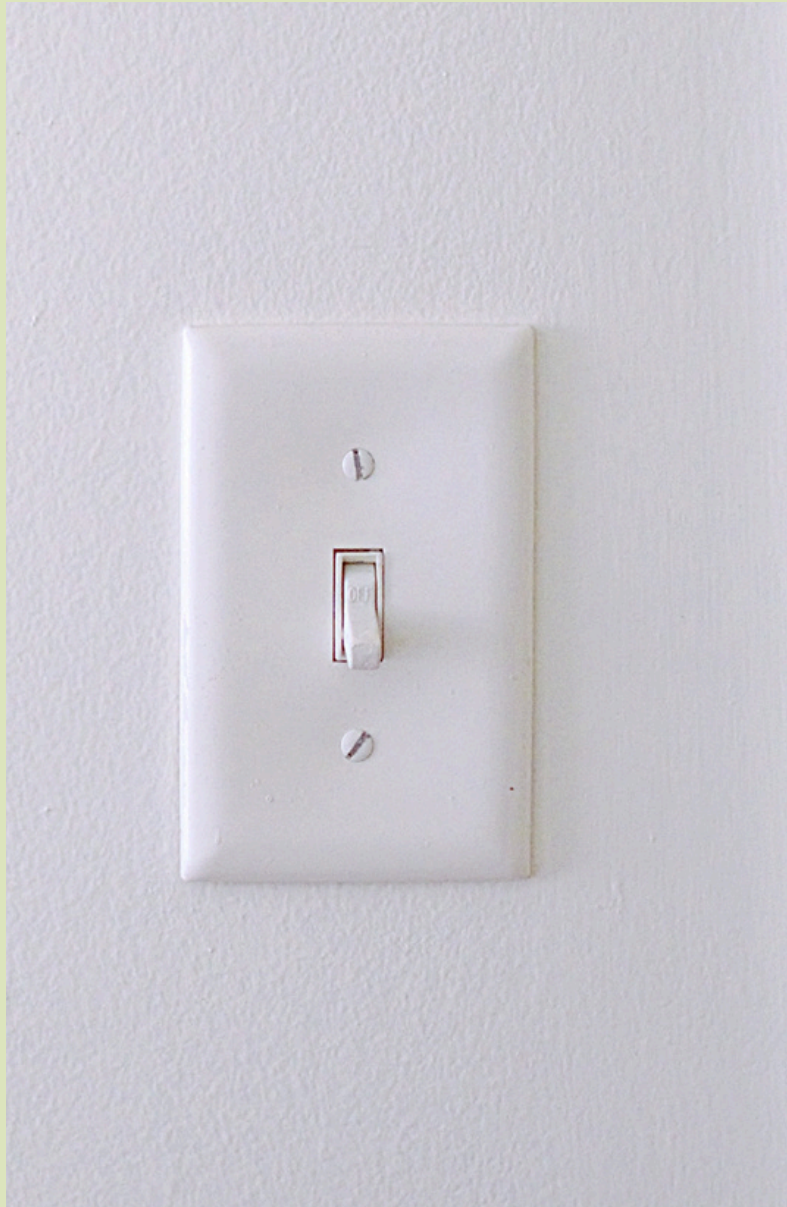
Le chat joue.

Il ne boite pas.

Il n'y a pas de plaie sur sa jambe.

Il n'y a aucune preuve dans le monde  
de l'Ici et Maintenant qui montre qu'il  
est blessé.





Tu sors de la pièce  
et éteint la lumière  
avec l'interrupteur. Il  
fait maintenant nuit  
dans la pièce.

Tu te demandes, "Et  
si la lumière n'était  
pas vraiment  
éteinte?"

Doute raisonnable ou  
obsessionnel ?




# Doute obsessionnel

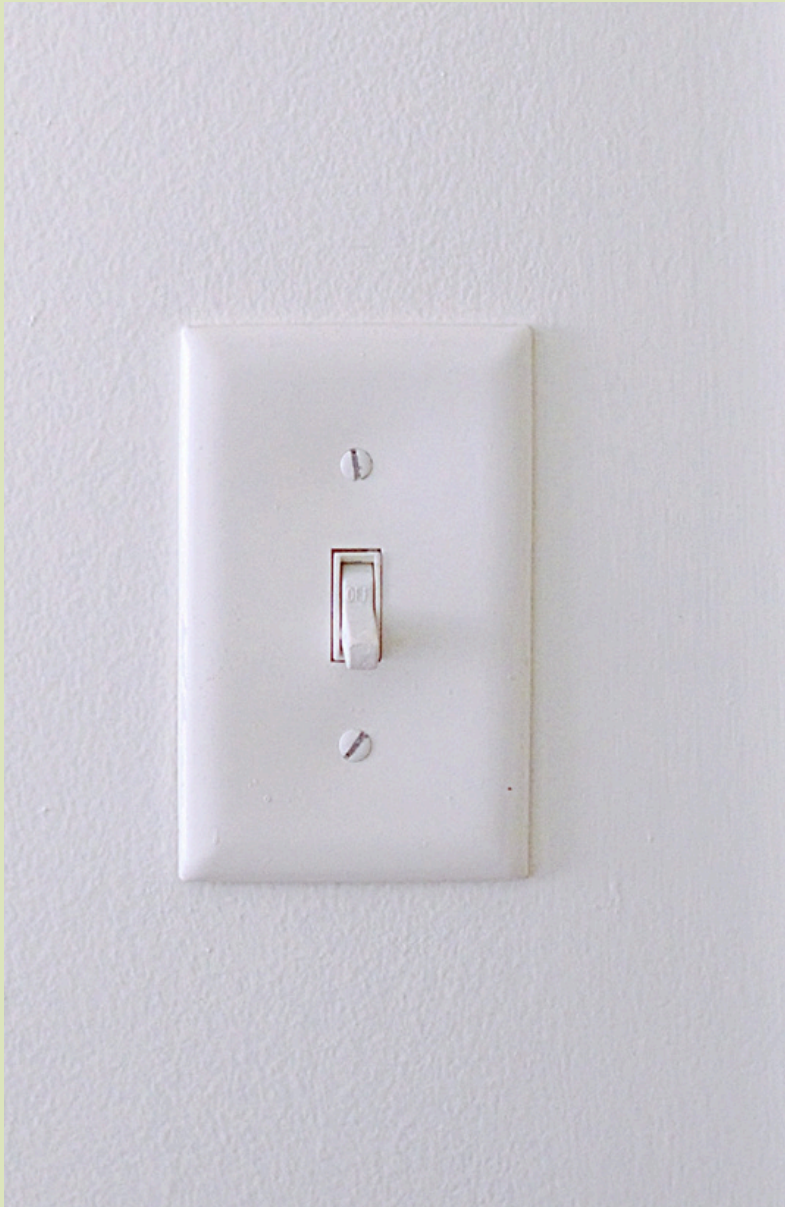
Tu as éteint l'interrupteur. Tu ne fais pas confiance en tes sens.

Tu vois que la lumière est éteinte et qu'il fait nuit.

Tu as senti ta main actionner l'interrupteur.

Il n'y a pas de preuve dans le monde de l'Ici et Maintenant.





Il y'a un orage dehors.

La lumière s'éteint  
sans qu'on touche  
l'interrupteur.

Tu te demandes si le  
courant a été coupé.

Doute raisonnable ou  
obsessionnel ?





# Doute raisonnable

Les orages peuvent couper le courant.  
Les lumières se sont éteintes pendant  
l'orage.

Tu peux aller dans une autre pièce  
vérifier s'il y'a du courant dans la  
maison ou en vérifiant avec la  
compagnie électrique.

Le doute peut être résolu en restant  
dans le monde de l'Ici et Maintenant.





Une autre façon de le décrire...

Le doute raisonnable est lié à la réalité (Le monde de l'ici et  
Maintenant)


le doute obsessionnel est lié à l'Imagination.

Demande-toi:

"D'où viennent les preuves pour ce doute?"

Si tu n'arrives pas à résoudre le doute en trouvant des preuves  
devant toi, alors c'est ton TOC qui parle.

Et comme nous allons le découvrir dans un autre module... le TOC  
est astucieux !

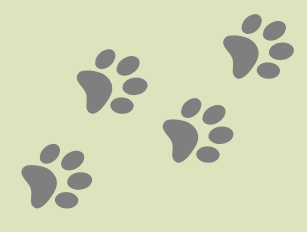




# Devoirs

Avec ton thérapeute ou un autre adulte,  
penche-toi sur ton histoire obsessionnelle du  
Module 3.

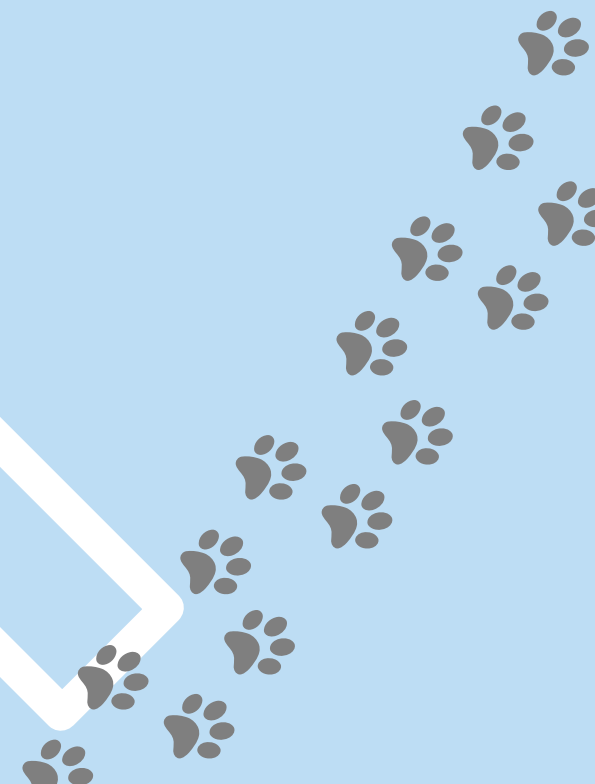
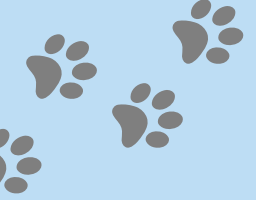
Arrives-tu à trouver des preuves du monde de  
l'Ici et Maintenant pour soutenir tes doutes  
TOCs ?



# Module 6



**Possibilité**





# Où vit le TOC, déjà ?



The background is a solid light blue color. There are four stylized, fluffy blue clouds: one in the top-left corner, one in the top-right corner, one in the bottom-left corner, and one in the bottom-right corner. In the top-left corner, there are several brown paw prints of varying sizes, some appearing to trail off. In the bottom-right corner, there are also several brown paw prints, some appearing to trail off.

**Le TOC vit dans le  
monde de  
l'Imaginaire!**

# Mais...certaines choses PEUVENT arriver, non?



01

Oui, certaines choses peuvent arriver.

02

Beaucoup de choses sont POSSIBLES...MAIS...

03

Possibilité ne signifie pas que le TOC a raison

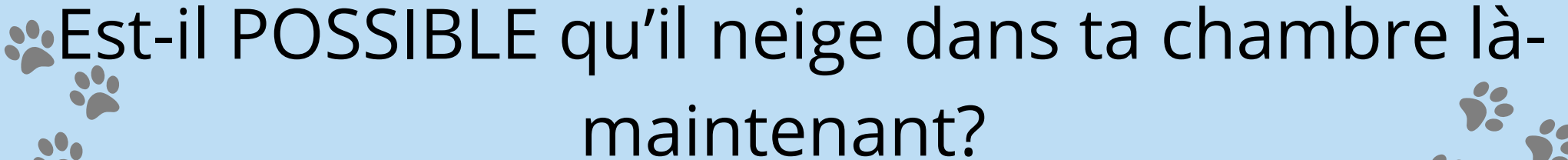


# Une histoire de Possibilité

Et si je pensais, "Une météorite pourrait me tomber dessus dans 5 minutes." Est-ce que le fait de penser cela signifie que cela va arriver? Y'a-t-il des preuves directes?



Essayons d'observer ces Possibilités d'une  
autre manière:



Est-il POSSIBLE qu'il neige dans ta chambre là-  
maintenant?

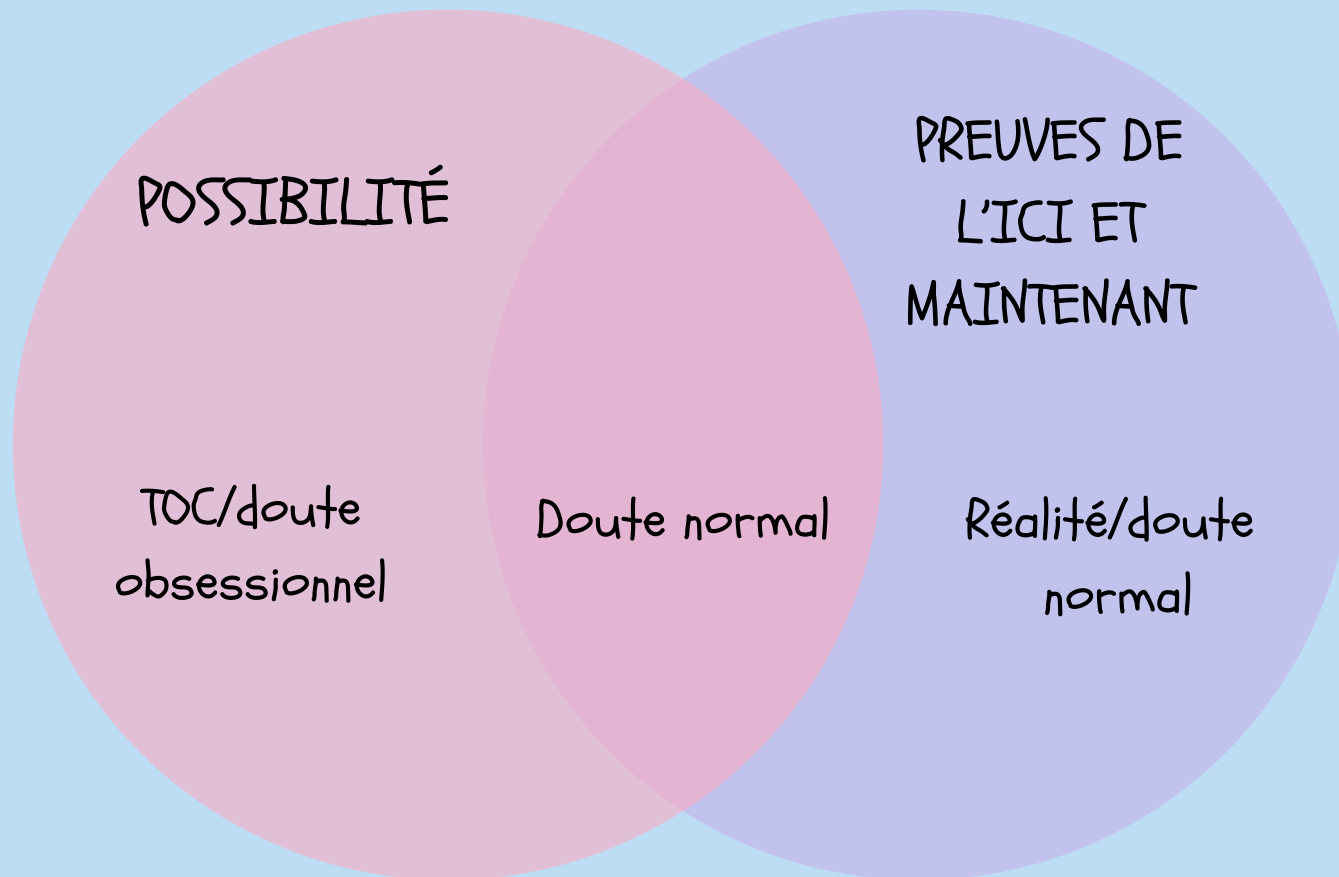
Peut-être que dans 3 secondes, le toit  
s'envolera et un blizzard commencera 2  
minutes plus tard. Est-ce possible? Est-ce que  
tu t'inquiètes à propos de cela?

Si tu ES inquiet que ça puisse arriver, allons regarder les preuves directes pour voir si c'est un doute raisonnable ou obsessionnel.

Si tu N'EST PAS inquiet que cela puisse arriver, pourquoi ne l'es-tu pas ? L'histoire te semble-t-elle tirée par les cheveux ? Est-ce que tu vois que le TOC aime utiliser la Possibilité même quand la Possibilité ne rend pas les choses vraies?

Nous avons besoin des preuves dans l'Ici et Maintenant pour soutenir la Possibilité, avant de devoir y prêter attention.

LA POSSIBILITÉ A BESOIN D'UN INGRÉDIENT  
SUPPLÉMENTAIRE POUR DEVENIR UN DOUTE NORMAL -  
IL A BESOIN DE PREUVES DANS L'ICI ET MAINTENANT



SANS PREUVES DU MONDE DE L'ICI ET MAINTENANT,  
LA POSSIBILITÉ REPOSE SUR LE MONDE DE  
L'IMAGINAIRE - ET NOUS SAVONS DÉJÀ QUE NOUS  
NE POUVONS PAS FAIRE CONFIANCE À CE QUI VIENT  
DE CE MONDE.

POSSIBILITÉ

TOC/doute  
obsessionnel - Monde  
de l'Imaginaire

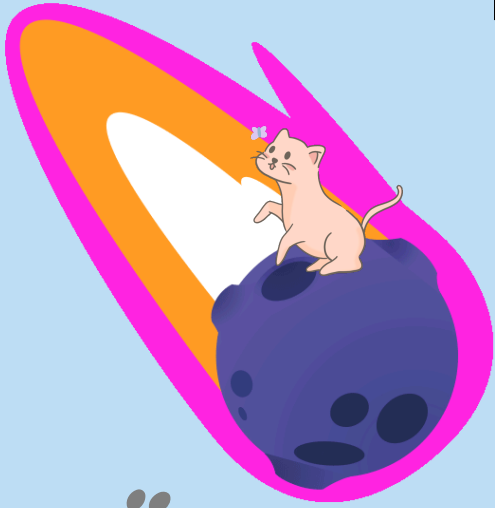
PREUVES DE  
L'ICI ET  
MAINTENANT

Realité/doute normal





Retournons à la météorite qui pourrait me tomber dessus.



Qu'en penses-tu? Est-ce que je devrais écouter l'histoire de cette Possibilité ?

Quelles sont les preuves directes?

Est-ce que je vois une météorite dans le ciel?

Est-ce que j'ai vu aux nouvelles qu'une météorite arrive?

Non. Je n'en vois pas. Et les scientifiques les plus avisés ne m'ont pas dit de m'inquiéter.

Du coup, si je choisis d'écouter l'histoire de cette Possibilité, alors je vais vers le doute obsessionnel.

# Qu'en est-il de ton histoire TOC qui utilise aussi la Possibilité? Est-ce différent?

## L'HISTOIRE DE LA MÉTÉORITE

- Basé sur la Possibilité
- Pas de preuves dans  
l'Ici et Maintenant

## TON HISTOIRE TOC

- Basé sur la Possibilité
- Pas de preuves dans  
l'Ici et Maintenant

- Les histoires sont les  
mêmes.
- Une semble plus réelle  
pour toi, mais en fait  
c'est le même principe.

# Regardons les situations où déjà tu ne te fies pas à la Possibilité - regarde si une ou plusieurs d'entre elles te conviennent.

1

Tu ne t'inquiètes pas que les gens aient oublié ton anniversaire lorsque tu vois un gâteau ou des cadeaux devant toi.

Tu fais confiance à tes sens:  
tu vois les cadeaux.  
tu vois le gâteau.

2

Tu ne t'inquiètes pas que ton animal de compagnie est perdu dehors lorsqu'il est blotti contre toi sur le canapé.

Tu fais confiance à tes sens :  
Ton animal de compagnie est blotti contre toi.  
Tu peux voir l'animal à l'intérieur.

3

Tu ne t'inquiètes pas que ton professeur décide d'arrêter d'enseigner et te laisse glisser sur des toboggans aquatiques pour le reste de l'année.

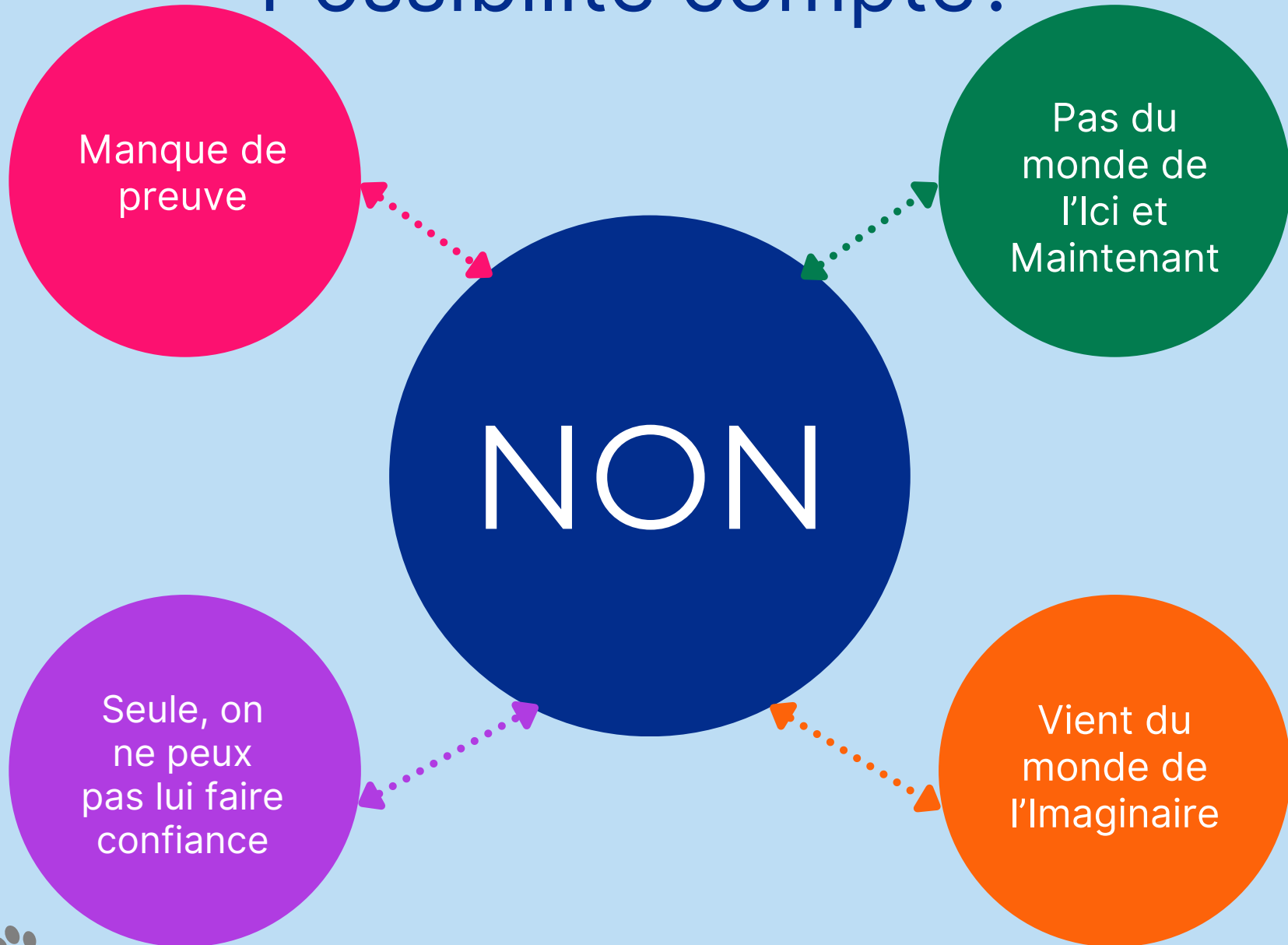
Tu fais confiance à tes sens :  
Ton bon sens te dit que les enseignants ne seront jamais aussi amusants.  
Tu vois les devoirs.  
Tu entends les leçons.

4

Tu ne t'inquiètes pas d'être renversé par une grande moto bruyante après avoir regardé des deux côtés avant de traverser la rue.

Tu fais confiance à tes sens :  
Tu n'entends ni ne vois de moto.

# Alors, est-ce que la Possibilité compte?






# Devoirs

Relis les histoires de deux diapositives en arrière. Trouve-en une qui ne te dérange pas. Et maintenant, essaie de la rendre obsessionnelle. Essaie de te convaincre de t'en inquiéter.


Vois-tu comment la Possibilité peut sembler rendre quelque chose réel ?



Maintenant, dis à ton thérapeute ou à un adulte  
ce qui n'allait pas avec cette histoire - pourquoi ce  
n'est pas un doute normal ?

Et voici une grande étape... Prêt ?

Quand tu te souviens que la possibilité ne suffit  
pas comme preuve, que peux-tu dire de ton  
propre récit sur le TOC ?



Regarde ton histoire TOC du Module 3

Peux-tu trouver des endroits dans l'histoire où il te manque des preuves directes provenant du pays de l'ici et maintenant ?



**TU DEVIENS VRAIMENT BON  
AVEC CETTE HISTOIRE DE  
PREUVES DIRECTES !**

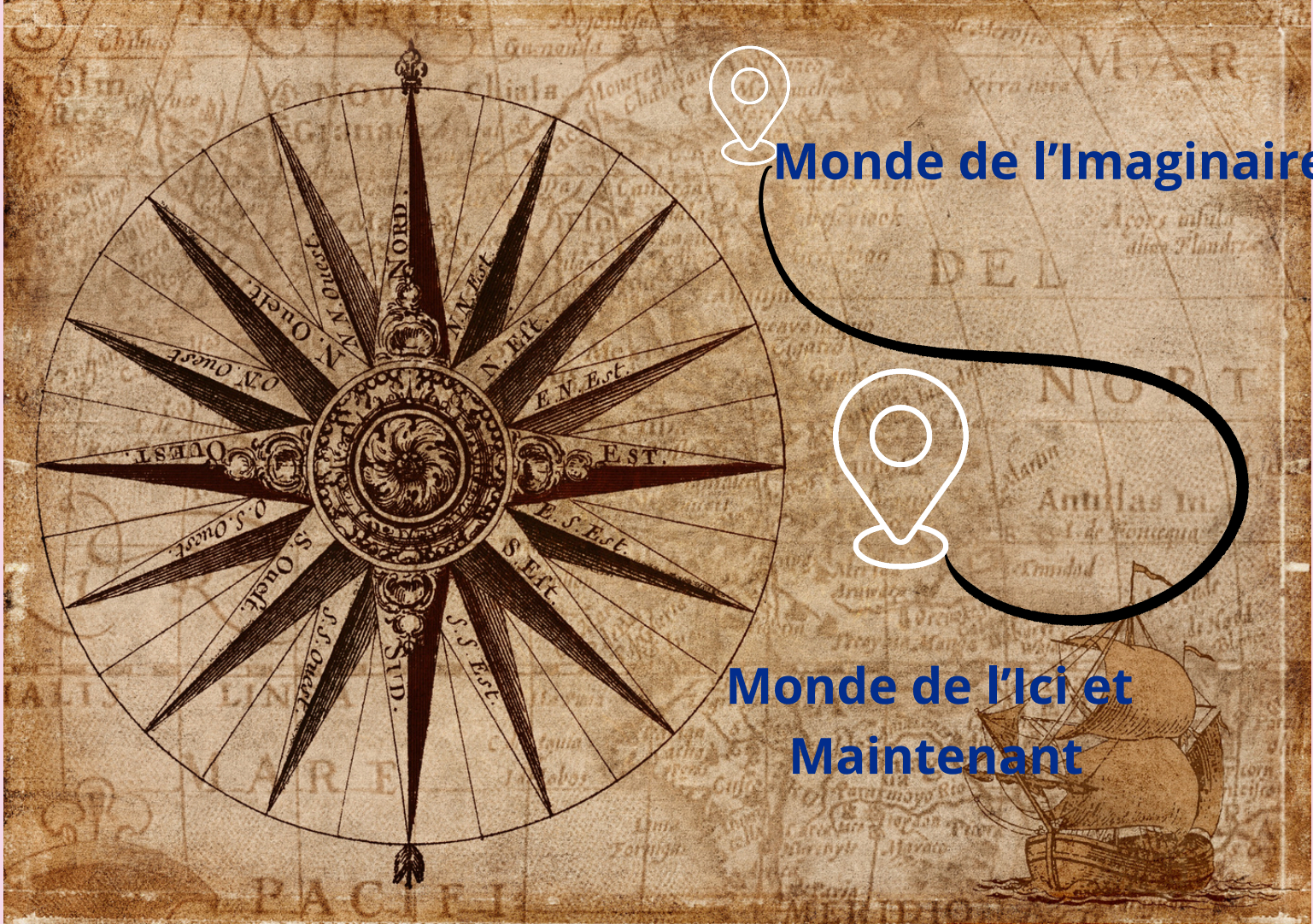


# Module 7





Il y a un endroit où nous pouvons nous retrouver coincés dans le pays de l'imagination - comme dans un piège - cela s'appelle la bulle TOC.



**Monde de l'Imaginaire**

**Monde de l'ici et  
Maintenant**

Parfois, il est facile de visiter notre imagination puis de revenir. Nous le faisons quand nous lisons une histoire, regardons un film, jouons à des jeux de rôle ou rêvassons.

Mais quand nous tombons dans le piège de la bulle TOC, elle nous retient fermement et nous restons coincés. Regardons cela sous un autre angle :

# Le TOC va au-delà de la réalité

**Réalité**

**TOC**

**Le pays de l'ici et maintenant avec des preuves directes provenant de tes sens**

**Facile d'aller dans cette direction**



**Le pays de l'imagination  
Pas de preuves directes provenant de tes sens**

**Difficile de revenir de ce côté car le pays de l'imagination est COLLANT - comme du chewing-gum !  
On reste coincé dans la bulle du TOC !**

# Te Souviens-tu du doute raisonnable vs. obsessionnel ?

Si un doute est  
**RAISONNABLE**

On utilise nos  
sens

On trouve une  
solution

Si un doute est  
**OBSESSIONNEL**

On ne fait pas  
confiance à nos  
sens

On crée plus de  
doute





Mais voici un  
fait:

Être dans la bulle  
TOC nous rend  
en réalité **MOINS**  
en sécurité.

Regardons quelques doutes obsessionnels et comment le fait d'être dans la bulle du TOC rend la personne moins en sécurité :



Joe vérifie sa porte pour s'assurer qu'elle est bien verrouillée en la testant encore et encore, mais en faisant cela, il rend la poignée lâche.




Sue s'inquiète d'énerver son amie, alors elle demande constamment des réassurances. Elle n'énervait pas son amie auparavant, mais maintenant, oui.



Bob s'inquiète de savoir si ses mains sont propres, alors il les lave encore et encore. Maintenant, sa peau a des coupures, ce qui pourrait faciliter une infection.





Est-ce que tu vois comment  
la bulle TOC est un piège  
qui peut en réalité te rendre  
moins en sécurité ?

Elle te rend aussi plus  
stressé...







Au début, accomplir tes rituels  
ou éviter des choses depuis  
l'intérieur de la bulle du TOC  
peut donner l'impression que tes  
sentiments désagréables et  
stressants disparaissent.

Cela peut sembler être une  
bonne chose, mais ça ne l'est  
vraiment pas.

Parce que...



Plus tu entres dans la bulle du TOC pour essayer de résoudre le doute obsessionnel, plus la bulle du TOC devient forte.

Il devient de plus en plus difficile de la faire éclater et d'en sortir !





**Qu'avons-nous appris sur la façon de gérer le doute obsessionnel ?**

**C'est exact, nous devons revenir au pays de l'Ici et Maintenant et chercher des preuves directes, n'est-ce pas ?**

**Parlons d'un pont spécial entre le monde de l'Imagination et le monde de l'Ici et Maintenant.**





Bonne nouvelle :

Ce pont spécial va t'aider à découvrir que tu as  
quelque chose que tu ne savais peut-être pas  
que tu avais depuis toujours...

**UN CHOIX !!**

# LES ETAPES DU PONT

## ETAPE 5

Ajoute le doute  
obsessionnel à ton  
histoire TOC

## ETAPE 4

Choisis dans quel monde  
tu veux aller.



## ETAPE 3

Prend une pause d'une  
minute

## ETAPE 2

Comment cette pensée  
me fait-elle ne pas faire  
confiance à mes sens ??

## ETAPE 1

Remarque que tu es en  
train d'avoir un doute  
obsessionnel.



## ETAPE 1

Remarque que tu es en train d'avoir un doute obsessionnel.

Pour ce faire, pose-toi la question suivante :

Quelle a été la première pensée qui m'a emmené au-delà des sens ?

En d'autres termes : Quelle pensée m'a conduit au pays de l'imaginaire ?

## ETAPE 2

Comment cette pensée  
me fait-elle ne pas faire  
confiance à mes sens ?

A quels sens POURRAIS-tu faire  
confiance mais que tu n'utilises  
pas ?

Comment le doute obsessionnel  
te fait-il les ignorer ?



## ETAPE 3

Prend une pause d'une  
minute

Avant de faire un rituel ou d'éviter ce qui t'inquiète, imagine-toi sur le pont entre le pays de l'Imaginaire et le pays de l'Ici et Maintenant et fais une pause de 60 secondes. Tu peux imaginer quelque chose comme ceci dans ton esprit...



## Le monde de l'ici et Maintenant

Tout ce que tu peux percevoir autour de toi ainsi que le **bon sens**

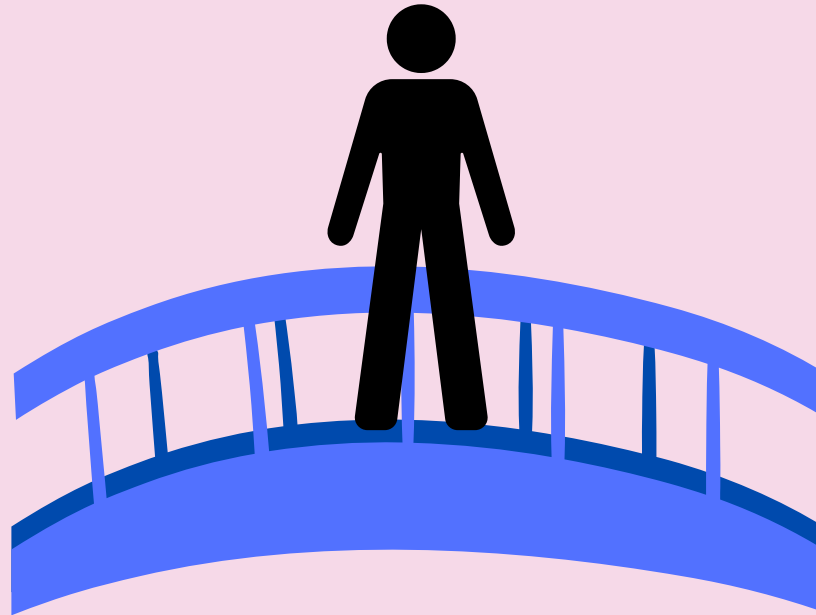
Vue

Ouïe

Goût

Toucher

Odorat



Regarde en arrière vers le monde de l'ici et Maintenant : le doute n'a jamais été soutenu là-bas - il n'a pris de pouvoir que lorsque la bulle TOC t'a emmené au monde de l'Imaginaire.

## Le monde de l'Imaginaire

Tout ce que tu pourrais imaginer dans ton esprit (soit réel soit inventé).





## ETAPE 4

Choisis dans quel monde  
tu veux aller

Maintenant, tu peux choisir ce que tu veux  
faire!

Va au pays de l'Imaginaire et essaie de résoudre  
le doute obsessionnel

ou

Va au pays de l'Ici et Maintenant où, depuis le  
début, le doute obsessionnel n'était pas vrai.


Si tu choisis d'aller au pays de l'Imaginaire, alors pose-toi les questions suivantes :

As-tu arrêté les rituels que le TOC te dit de faire ?

Penses-tu avoir résolu le doute ?

Penses-tu qu'il reviendra ?






Si tu choisis de retourner au pays de l'ici et maintenant, alors pose-toi les questions suivantes :

Comment as-tu décidé que le doute était imaginaire ?

As-tu utilisé tes sens pour décider s'il était imaginaire ?

Penses-tu que cela pourrait aider à te débarrasser du doute pour de bon ?



## **ETAPE 5**

**Ajoute le doute obsessionnel  
à ton histoire TOC**

Ajoute les pensées qui t'ont amené sur le pont dans la bulle du TOC à ton histoire de TOC.





**POP!**

ÇA VA DEMANDER DE LA PRATIQUE !!!  
MAIS TU PEUX Y ARRIVER !

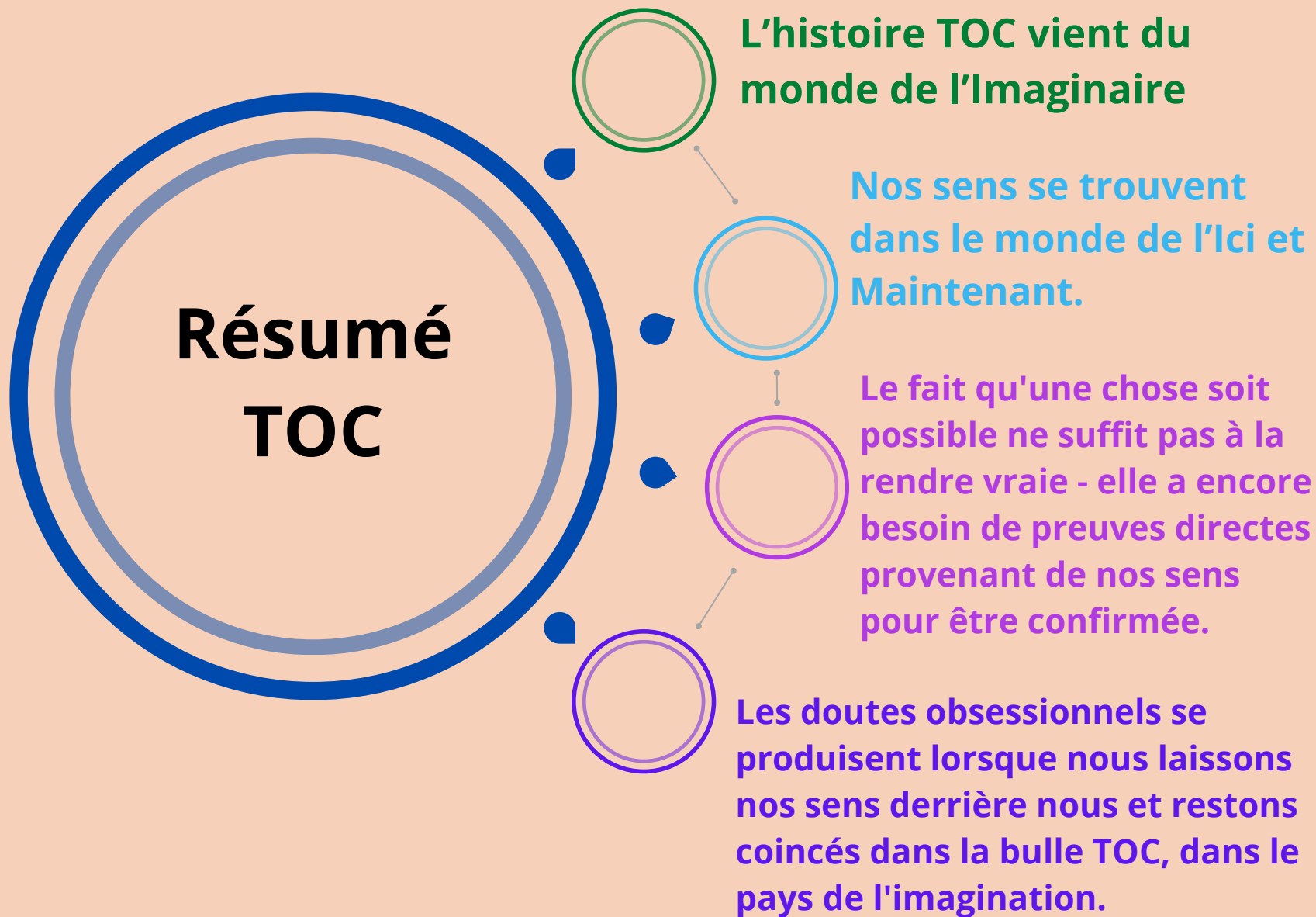
Et alors, tu ne seras plus piégé  
dans la bulle TOC !

# Module 8



**Percevoir la  
réalité**

# Qu'a-t-on appris jusqu'ici ?







La prochaine chose à savoir est...



Le TOC a  
toujours  
tort



Tu veux savoir quelque chose d'autre  
d'intéressant ?

Avant que le doute obsessionnel ne t'attire, tu  
es déjà certain avec tes sens.

Le TOC te fait en réalité douter de ce que tu sais  
déjà être vrai.



Voyons un exemple :




Quels sens utilisons-nous  
lorsque nous fermons une  
porte ?

Notre vue (nous voyons la  
porte se fermer)




Notre ouïe (nous  
l'entendons se fermer)

Notre toucher (nous  
sentons la porte se fermer)








Donc, lorsque nous allons verrouiller la porte, nous voyons, entendons et sentons que la porte est fermée. Nos yeux, nos oreilles et nos mains sont sûrs que la tâche est accomplie. Mais en une fraction de seconde, avant même que ton cerveau ne puisse remarquer que tu es sûr...



Le TOC nous fait douter de nos sens !

"Mais PEUT-ÊTRE que la porte ne s'est pas complètement fermée. Es-tu SÛR de l'avoir entendue se fermer ? Es-tu SÛR de voir qu'elle est fermée ? Es-tu CERTAIN d'avoir senti la porte se fermer complètement ?"

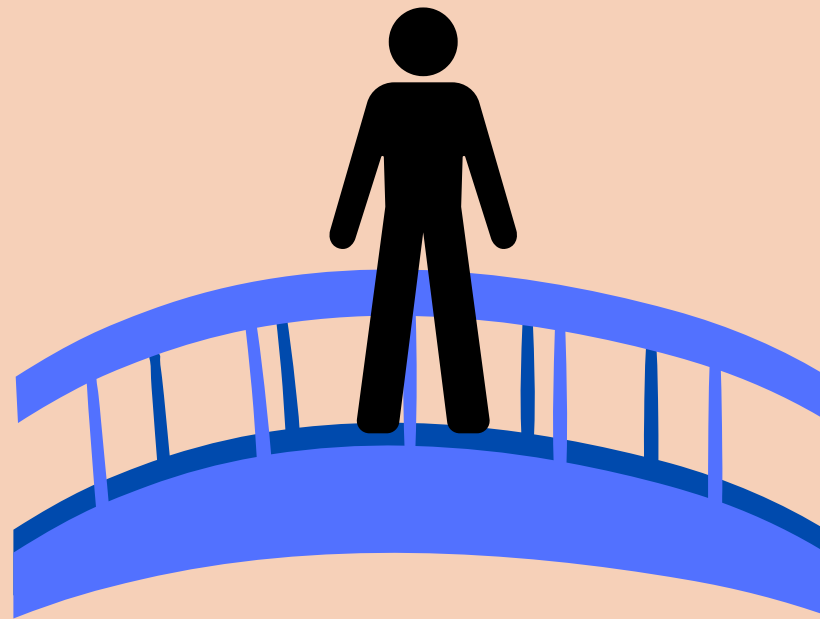


# Le TOC est RAPIDE !!!

Il aime intervenir juste avant que tu réalises que tu es certain.

C'est pourquoi faire une pause sur le pont est si important.

Monde de l'Ici et  
Maintenant

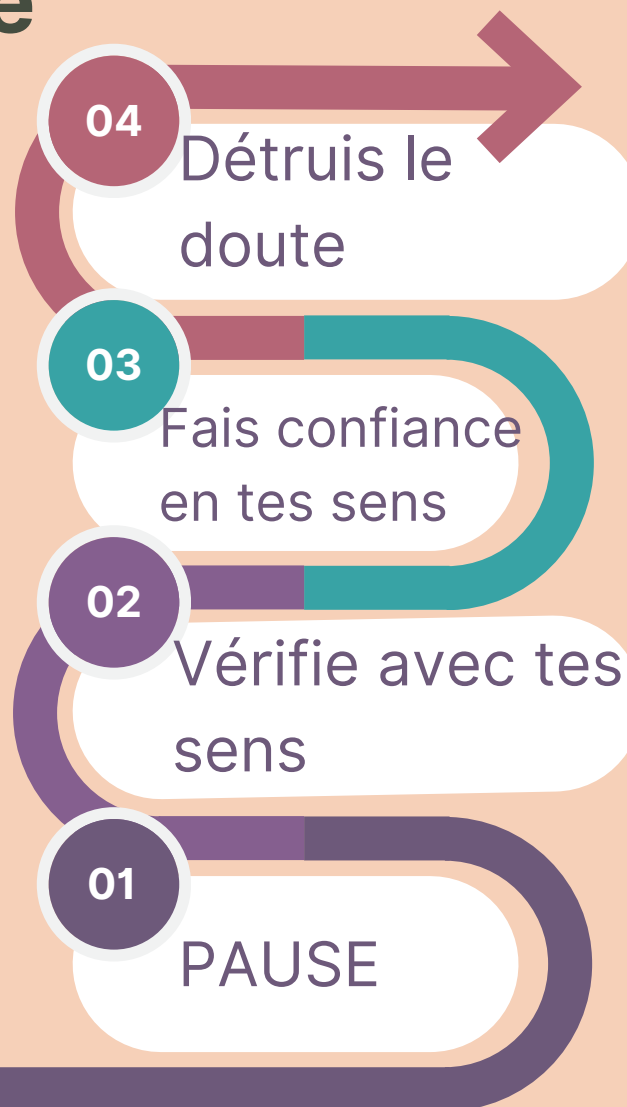


Monde de l'Imaginaire

# Quand tu prends une pause...

Tu te donnes le temps de vérifier avec tes sens et ton bon sens.

**LE TOC TE FAIT  
DOUTER**





Que faire si le doute n'a rien à voir avec tes 5 sens ? Peut-être que certains doutes ne peuvent pas être vus, entendus, touchés, goûtés ou sentis.

Dans ce cas, nous nous concentrons sur ton  
**BON SENS**  
et les sensations dans ton corps.

Voyons un exemple :





Disons que tu es seul dans  
une pièce et que tu as le  
doute suivant :  
Peut-être que je pourrais  
blesser l'une des personnes  
que j'aime.

Tu ne peux peut-être pas faire une pause et vérifier avec tes 5 sens pour  
éliminer ce doute.

Mais tu PEUX vérifier avec ton bon sens et tes sentiments.

Tu pourrais te demander :

"Est-ce logique de douter de cela alors que je ne suis pas en colère en ce  
moment ?"

"Est-ce logique d'avoir ce doute alors que je fais calmement quelque chose  
dans ma chambre ?"





Quand nous nous concentrons sur nos vrais sens,  
notre vrai bon sens et notre vrai moi, nous  
pratiquons la

***PERCEPTION DE LA RÉALITÉ***

au lieu de douter de manière obsessionnelle

# Ce qui signifie...

Nous pouvons rester dans le  
pays de l'Ici et Maintenant -

et te souviens-tu  
qui n'y vit pas ?

**C'est juste!!!! C'est...**

**le TOC**



The background is a light beige color with several grey paw prints scattered in the corners. The text is centered and written in a bold, black, sans-serif font.

**Percevoir la Réalité  
nous aide à détruire le  
doute TOC.**

**Et cela signifie...**

Si nous continuons à pratiquer la perception de la  
Réalité -

nous pouvons avoir confiance dans le fait que nous  
sommes certains de quelque chose dont le TOC nous  
faisait douter auparavant.


Cela demandera de la pratique.

Et parfois, faire cet exercice peut te faire  
sentir de la peur ou du dégoût à l'intérieur.



Et ce sentiment désagréable  
peut te donner l'impression  
qu'il manque quelque chose  
parce que tu ne cèdes pas à la  
compulsion ou à l'évitement  
que ton TOC a l'habitude  
d'utiliser pour apaiser tes  
inquiétudes.

Mais ne renonce pas !

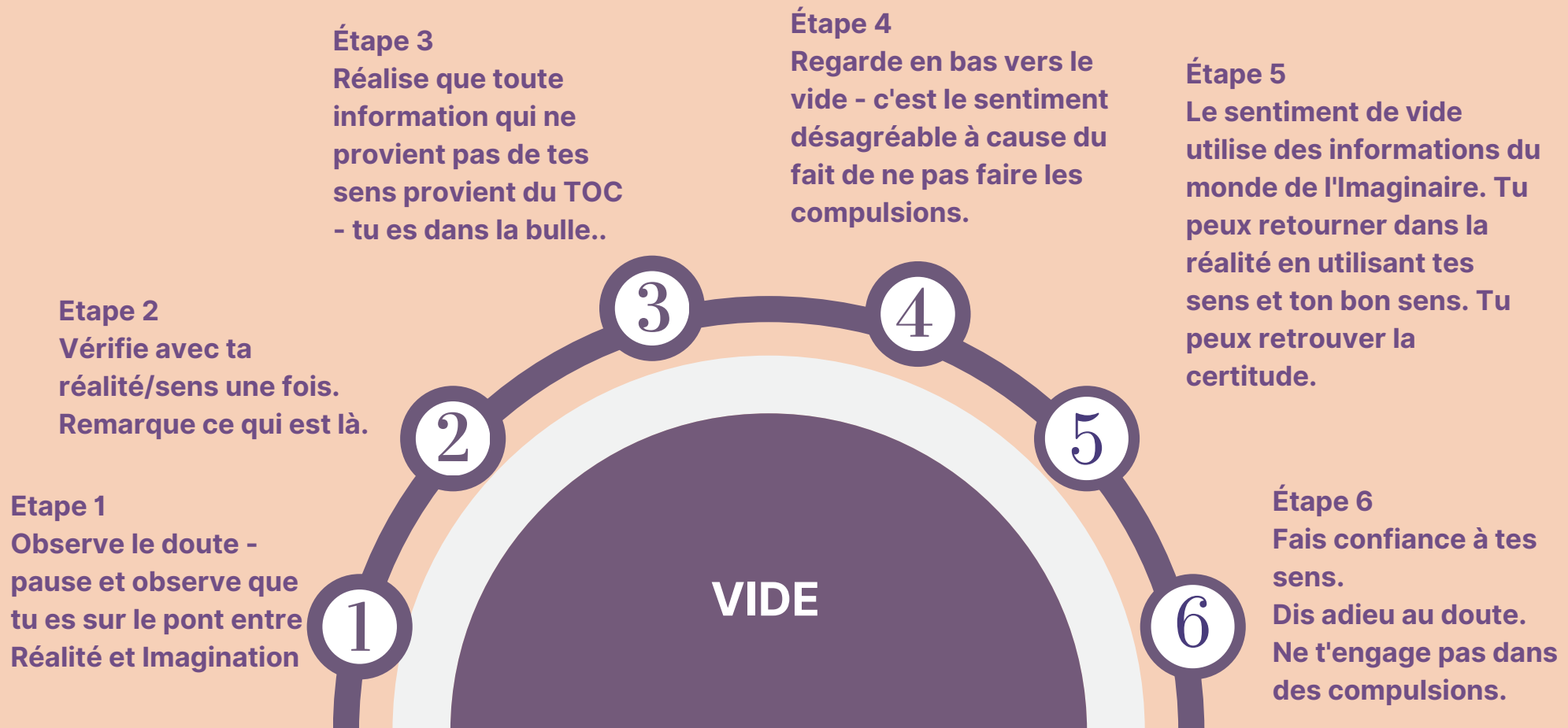


**Continue à  
pratiquer!**

Voici comment...

# Étapes pour la Perception de la Réalité

Tu peux le faire!





# Etapes pour la Perception de la Réalité - Simplifié

Tu peux le faire!

Etape 3  
SI CA NE VIENT PAS  
DE TES SENS, TU ES  
DANS LA BULLE TOC!

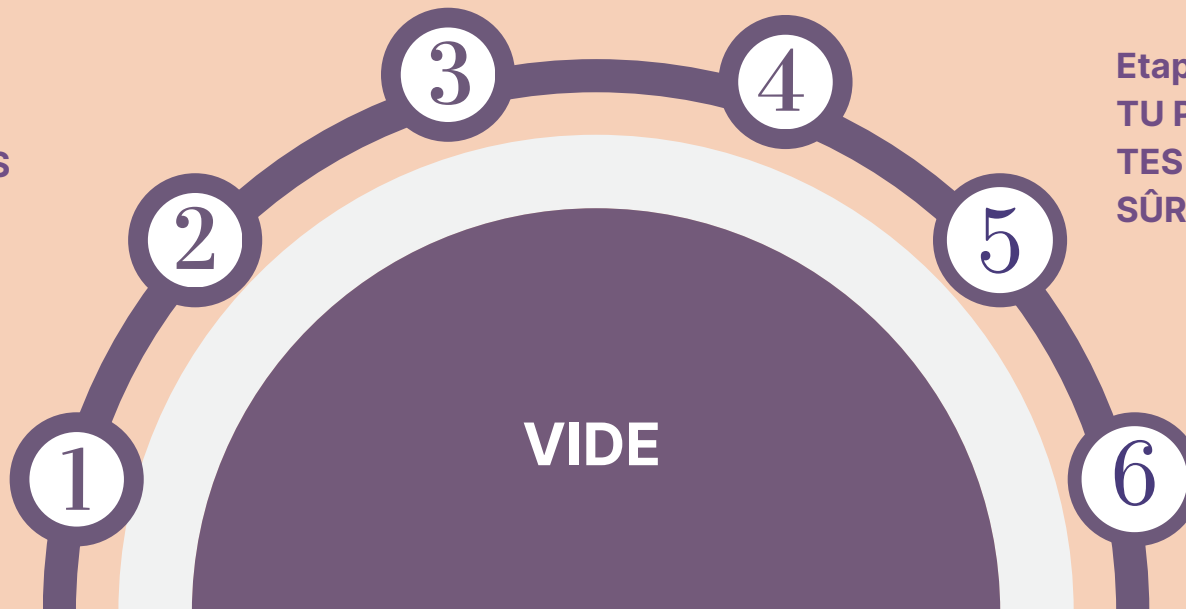
Etape 4  
LE VIDE POURRAIT TE  
FAIRE SENTIR MAL À  
L'AISE - MAIS CELA  
DEVIENDRA PLUS FACILE

Etape 2  
VERIFIE TES SENS

Etape 5  
TU PEUX CHOISIR  
TES SENS ET ÊTRE  
SÛR.

Etape 1  
PAUSE

Etape 6  
FAIS CONFIANCE À  
TES SENS - REJÈTE  
LE DOUTE -  
RETOURNE À LA  
RÉALITÉ.

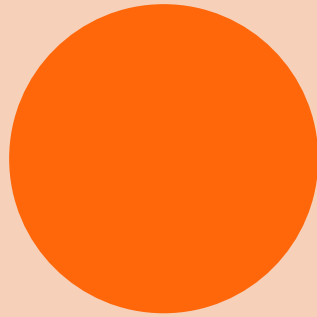


# QUELQUES ASTUCES EN PLUS

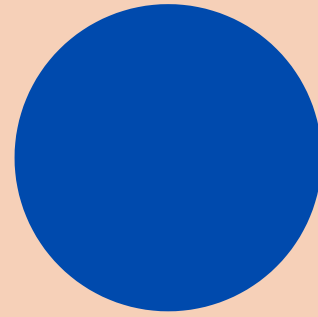
Comment arrêter la bulle TOC avec la Perception de la Réalité



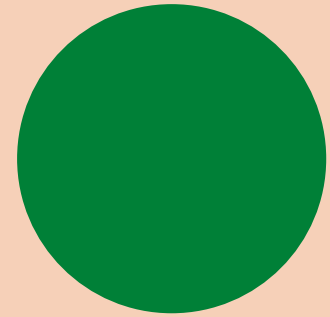
**UTILISE TES SENS COMME TU LE FERAIS NORMALEMENT.**



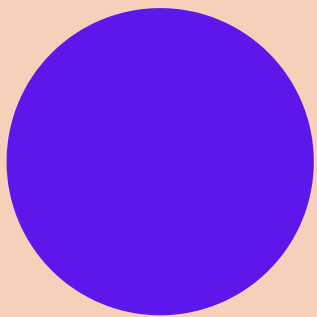
**TU N'AS PAS BESOIN DE REGARDER TROP LONGTEMPS POUR ÊTRE SÛR. REGARDE SIMPLEMENT COMME TU LE FERAIS NORMALEMENT.**



**TU N'AS PAS BESOIN DE REGARDER RAPIDEMENT NON PLUS. REGARDE SIMPLEMENT LA SITUATION COMME TU LE FERAIS SI TU REGARDAIS QUELQUE CHOSE QUI NE TE FAIT PAS DOUTER.**



**N'UTILISE PAS TON IMAGINATION POUR COMBLER LES TROUS CE QUE TU VOIS EST CE QU'IL Y'A.**



**ET UN DERNIER CONSEIL IMPORTANT : DÈS QUE TES SENS ET TON BON SENS TE DISENT QUE TU PEUX ÊTRE SÛR, PASSE À AUTRE CHOSE. ÉLOIGNE-TOI DE LA TÂCHE. CONTINUE TA JOURNÉE.**

**Quelques exemples:**



Tu te laves  
les mains.



Comment faire  
confiance à tes sens  
ici ?

Attends-tu une sensation de perfection ?

Le fais-tu encore et encore ?

Demandes-tu à quelqu'un d'autre s'il pense que tu  
t'es lavé les mains assez longtemps ?





NON !

Tu laisses tes sens  
te dire que  
tu es propre !

Tu ne vois aucune saleté ?



Tu ne sens plus la colle collante sur tes mains ?



Tu te laves seulement pendant 20 secondes ?



Tu fermes la porte.



Comment fais-tu confiance à tes sens ici ?

Secoues-tu la poignée de la porte plusieurs fois ?

Pousses-tu sur la porte pour t'assurer qu'elle est verrouillée ?

Fixes-tu la porte pour voir si elle est fermée ?



NON!

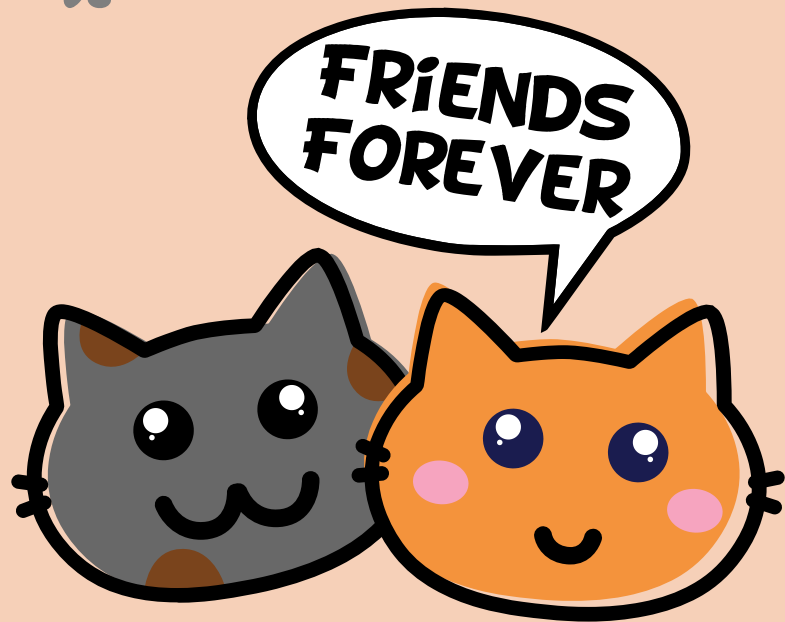


Tu sens la porte se fermer.

Tu entends le verrou se tourner.

Tu vois que la porte est fermée.

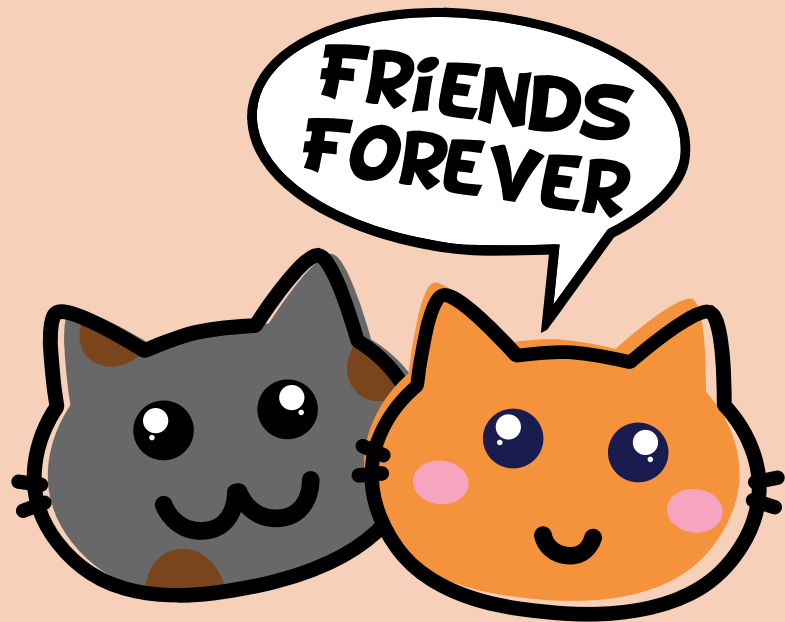
Tu ne te laisses pas berner par les sentiments du vide. Ils essaient de te tromper !  
Au lieu de cela, tu te souviens de ce que disent tes sens et tu t'éloignes.



Si tu passes du temps avec un ami et que tu t'amuses, crois-tu à un doute qui dit que tu pourrais lui faire du mal ?

Que disent tes sens?

INDICE: C'est une situation où tu devras peut-être regarder à l'intérieur de toi, vers tes sensations internes et ton bon sens.



Tu peux sentir  
que tu n'es pas en  
colère.

Tu peux sentir que tu ne veux pas leur  
faire de mal.

Tu fais confiance à ces sens et tu retournes  
jouer avec ton ami.



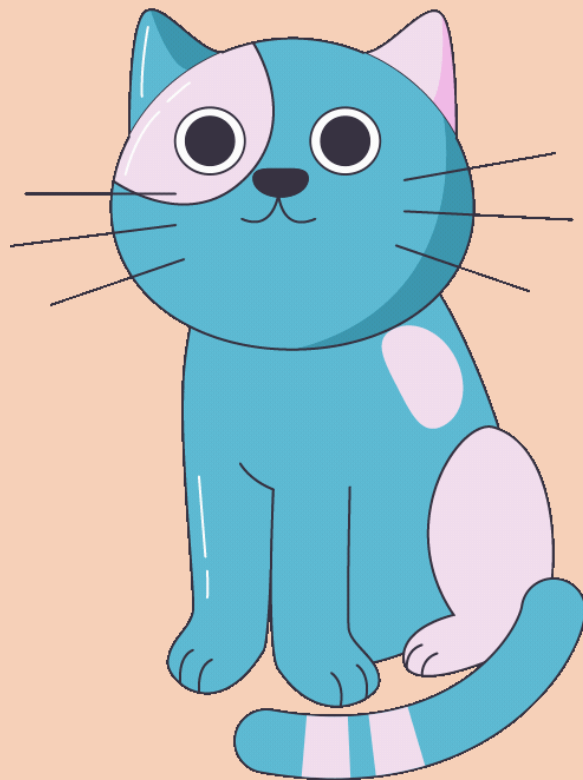
**Mais que faire si tu  
deviens anxieux et oublies  
tout cela parce que le TOC  
devient très fort ?**





Essaie de te concentrer  
sur ces deux choses :

# PAUSE





Et demande toi...

En quel sens POURRAIS-JE faire confiance en  
ce moment ?





Faire une pause t'aidera à ralentir pour que tu puisses revenir au monde de l'Ici et Maintenant.

YOU CAN  
DO IT!

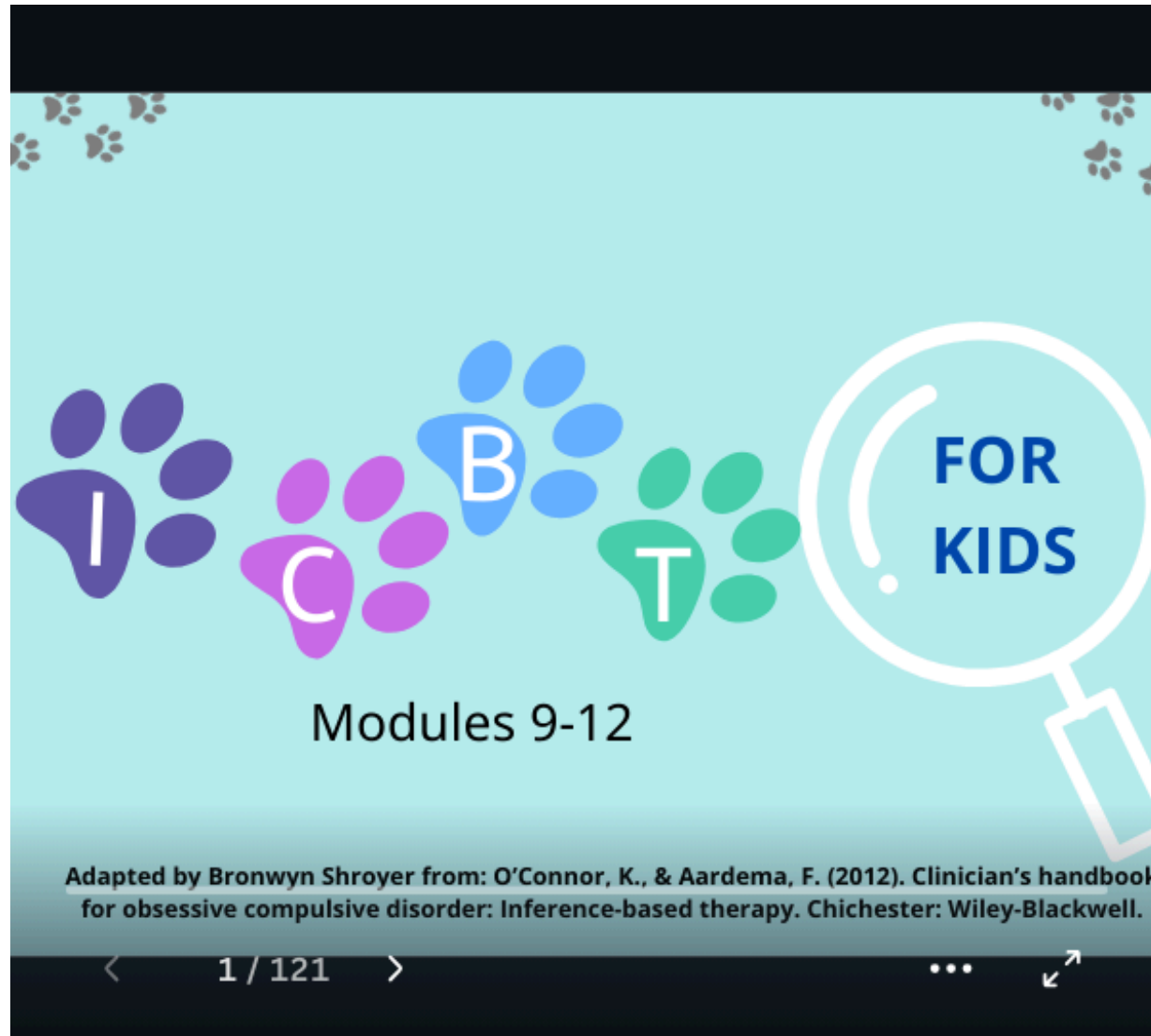
Et plus tu pratiques, plus ce sera facile !

Le monde de l'Ici et Maintenant a une autre chose pour t'aider aussi.

Mais c'est pour la prochaine leçon.



# Lien pour les Modules 9-12



The graphic features a light blue background with a black top bar and a black bottom bar. In the center, the letters 'I', 'C', 'B', and 'T' are arranged horizontally, each inside a paw print shape of a different color: purple for 'I', pink for 'C', blue for 'B', and green for 'T'. To the right, a magnifying glass icon is positioned over the text 'FOR KIDS'. Below the letters, the text 'Modules 9-12' is displayed. At the bottom, a dark grey bar contains the text 'Adapted by Bronwyn Shroyer from: O'Connor, K., & Aardema, F. (2012). Clinician's handbook for obsessive compulsive disorder: Inference-based therapy. Chichester: Wiley-Blackwell.' followed by navigation icons: a left arrow, '1 / 121', a right arrow, three dots, and a zoom-out icon.

FOR  
KIDS

Modules 9-12

Adapted by Bronwyn Shroyer from: O'Connor, K., & Aardema, F. (2012). Clinician's handbook for obsessive compulsive disorder: Inference-based therapy. Chichester: Wiley-Blackwell.

< 1 / 121 > ... ↗