

Modules 9-12

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

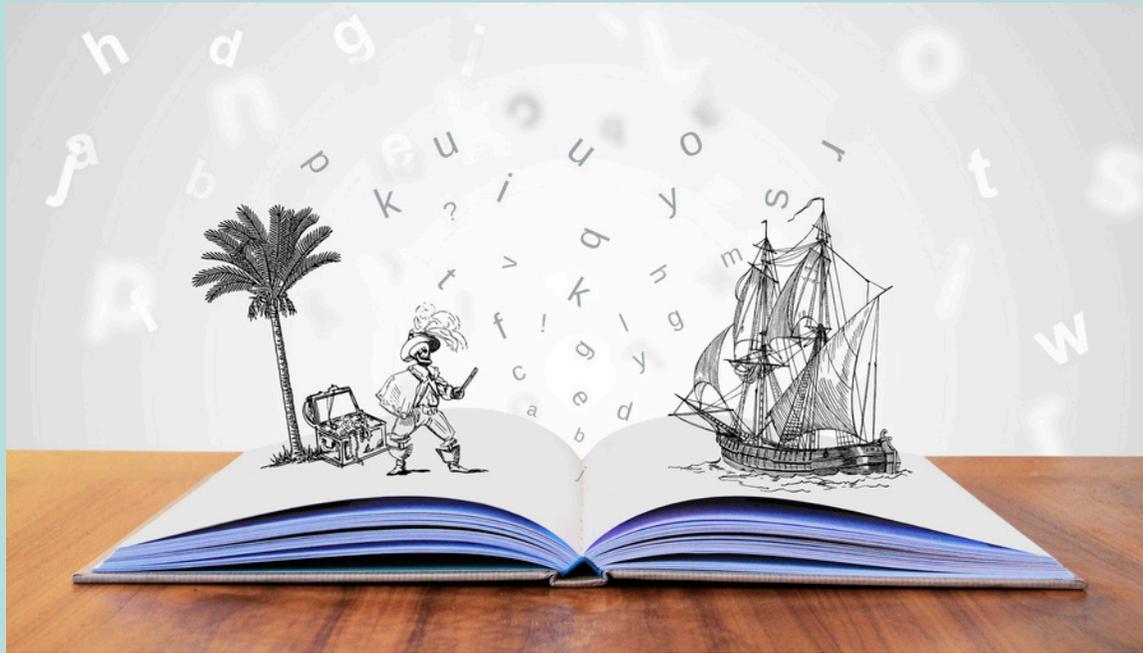
Traduit par S. Malandain & M. Geyer



Module 9



**L'histoire
alternative**



**Te souviens-tu quand on
parlait des histoires ?**

Les histoires ont

un début,

un milieu,

et une fin.





début

Il était une fois un chat.

Milieu

Il mangeait sa nourriture.

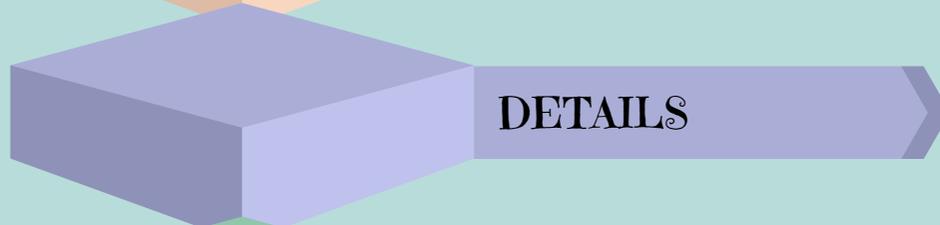
Fin

Il était rassasié et s'est endormi.

Les histoires ont aussi des DÉTAILS !
Les détails nous plongent dans une histoire. Ils la rendent plus intéressante.



Il était une fois un chat.



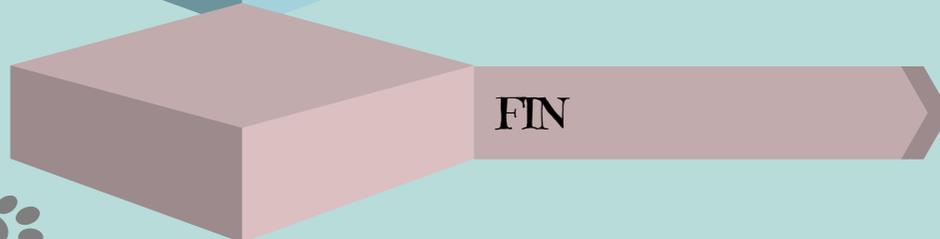
Il était perdu dans la neige, tellement froid et affamé, jusqu'à ce qu'une enfant le trouve, le ramène chez elle et lui donne un grand bol de nourriture.



Il a mangé sa nourriture.



Après avoir mangé, le chat s'est blotti près du feu et s'est installé sur les genoux de l'enfant. Le chat se sentait tellement aimé et au chaud. Son corps s'est détendu, et il était tellement reconnaissant de ne plus avoir faim.



Il était rassasié et s'est endormi.

Ajouter tous ces détails
est ce que nous appelons
"Tisser".

Nous prenons une idée et
la relient à une autre.



Il était
rassasié
et s'est
endormi.

Nous avons créé un
pont avec tous les
détails de l'histoire
pour relier le début et
la fin.

Il était une
fois un chat.



Quelle histoire est la plus intéressante?

Il était une fois un chat.

Il a mangé sa nourriture.

Il était rassasié et s'est endormi.

Il était une fois un chat.

Il était perdu dans la neige, tellement froid et affamé, jusqu'à ce qu'une enfant le trouve, le ramène chez elle et lui donne un grand bol de nourriture.

Il a mangé sa nourriture.

Après avoir mangé, le chat s'est blotti près du feu et s'est installé sur les genoux de l'enfant. Le chat se sentait tellement aimé et au chaud. Son corps s'est détendu et il était tellement reconnaissant de ne plus avoir faim.

Il était rassasié et s'est endormi.

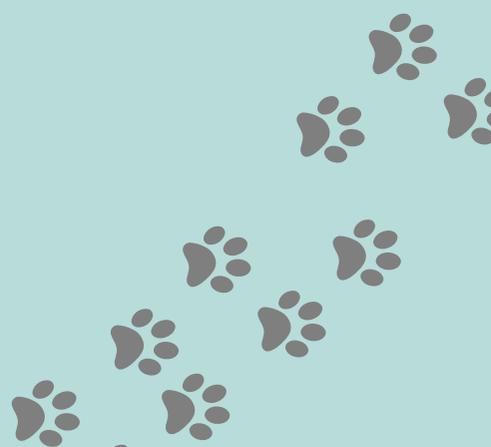


Lorsque les histoires contiennent des détails (Tissage), nous pouvons voir l'histoire prendre vie dans notre imagination de manière plus vivante !

La deuxième histoire nous donne l'image d'un chaton perdu et froid, qui est secouru, nourri, aimé et câliné. Ensuite, il s'endort, au chaud et rassasié.

La première histoire nous dit simplement qu'un chat a mangé de la nourriture et s'est endormi. Ce n'est pas aussi amusant à lire.





Devine qui
adore
les détails parce
qu'ils te font croire
en toutes sortes
d'histoires ?

C'est juste!

le TOC

Te souviens-tu de Bo?





Bo avait toutes sortes de doutes dans le Module 4.

« Peut-être que je serai un mouton qui oublie de fermer la porte, et elle ne sera pas verrouillée. »

« Peut-être que je serai un mouton qui n'écoute pas quand le fermier appelle. »

« Peut-être que je serai un mouton qui salit sa laine avec de la boue. »

« Peut-être que je serai un mouton qui agace les autres moutons. »

Écoutons l'histoire obsessionnelle de Bo à propos de ce doute :

Peut-être que je serai un mouton qui oublie de fermer la porte, et elle ne sera pas verrouillée.

Fais attention à tous les détails (Tissages) que Bo fait !

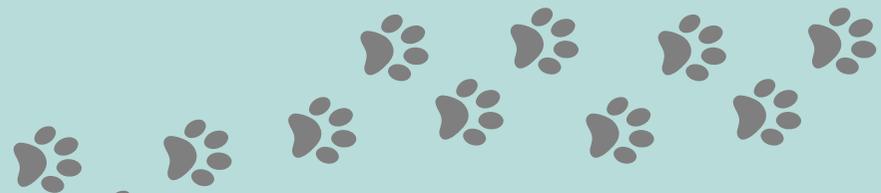


« Je m'inquiète de savoir si la porte est verrouillée parce qu'il y a des loups autour. Nous les voyons et les entendons. Je la ferme parce qu'il est important que nous soyons en sécurité dans notre enclos.

Une fois, un ami m'a dit qu'il vivait dans un autre champ et que la porte là-bas était rouillée et ne fonctionnait pas bien.

Et un jour, j'ai vu le fermier essayer de fermer notre porte, et il ne l'a pas bien regardée se fermer et elle ne s'est pas verrouillée. Donc, je sais que nous devons vraiment nous assurer que la porte se verrouille.

Parfois, je teste la porte encore et encore parce que, et si le verrou était lâche ? Ou s'il y avait du foin coincé dans le verrou et qu'elle semblait fermée, mais qu'elle ne l'était pas vraiment ? »



D'accord, Bo. La première chose à savoir est que ton histoire concerne en réalité d'autres moments et lieux qui n'ont rien à voir avec l'ici et maintenant !

Trouvons des détails dans l'histoire qui proviennent en réalité d'autres histoires !



« Je m'inquiète de savoir si la porte est verrouillée parce qu'il y a des prédateurs autour. Nous les voyons et les entendons. Je la ferme parce qu'il est important que nous soyons en sécurité dans notre enclos.



Une fois, un ami m'a dit qu'il vivait dans un autre champ et que la porte là-bas était rouillée et ne fonctionnait pas bien.



Et un jour, j'ai vu le fermier essayer de fermer notre porte, et il ne l'a pas bien regardée se fermer et elle ne s'est pas verrouillée. Donc, je sais que nous devons vraiment nous assurer que la porte se verrouille.

Parfois, je teste la porte encore et encore parce que, et si le verrou était lâche ? Ou s'il y avait du foin coincé dans le verrou et qu'elle semblait fermée, mais qu'elle ne l'était pas vraiment ? »



Ces parties de l'histoire n'ont rien à voir avec le fait que Bo ferme la porte !!

La première concerne une autre porte, ailleurs.

Une fois, un ami m'a dit qu'il vivait dans un autre champ et que la porte là-bas était rouillée et ne fonctionnait pas bien.

La deuxième concerne le fermier qui ferme la porte, pas Bo !

Et un jour, j'ai vu le fermier essayer de fermer notre porte, et il ne l'a pas bien regardée se fermer et elle ne s'est pas verrouillée. Donc, je sais que nous devons vraiment nous assurer que la porte se verrouille.





Si nous enlevons ces parties de l'histoire,
il nous reste...



« Je m'inquiète de savoir si la porte est verrouillée parce qu'il y a des prédateurs autour. Nous les voyons et les entendons. Je la ferme parce qu'il est important que nous soyons en sécurité dans notre enclos. »

« Parfois, je teste la porte encore et encore parce que.. et si le verrou était lâche ? Ou s'il y avait du foin coincé dans le verrou et qu'elle semblait fermée, mais qu'elle ne l'était pas vraiment ? »

Quelle partie de cette histoire vient du monde de l'Ici et Maintenant et quelle partie vient du monde de l'Imaginaire ?



Cette partie:

« Parfois, je teste la porte encore et encore parce que... et si le verrou était lâche ? Ou s'il y avait du foin coincé dans le verrou et qu'elle semblait fermée, mais qu'elle ne l'était pas vraiment ? »

Cette partie vient DÉFINITIVEMENT du monde de l'Imaginaire ! Vois-tu les "et si" ? Y a-t-il une quelconque Perception de la Réalité ?

Non... Bo n'utilise ni les 5 sens ni le bon sens ici.
Juste l'imagination.



Et qu'en est-il de cette partie?

« Je m'inquiète de savoir si la porte est verrouillée parce qu'il y a des prédateurs autour. Nous les voyons et les entendons. Je la ferme parce qu'il est important que nous soyons en sécurité dans notre enclos. »

Bo a-t-il tort de penser que les moutons doivent être en sécurité dans l'enclos ?

Bo a-t-il tort de vouloir s'assurer que la porte est bien verrouillée ?



Eh bien, regardons les choses que Bo sait.

Les moutons peuvent être blessés par des prédateurs, et ils doivent être protégés. Et l'histoire dit que des prédateurs ont été présents. Les moutons les ont vus et entendus !

Bo n'a donc pas tort de vouloir que les moutons soient en sécurité dans l'enclos ou de vouloir s'assurer que le loquet est bien en place.





D'où Bo tire-t-il cette information ?

De l'ici et maintenant. Ce n'est pas inventé. Des prédateurs ont été vus et entendus autour des moutons.

Et Bo vouloir s'assurer que le verrou est en place n'est pas mauvais non plus. À CONDITION que Bo ne fixe pas le verrou pendant longtemps, ne le secoue pas pour s'assurer qu'il est en place, ou ne le vérifie pas encore et encore.

Il est acceptable d'utiliser des informations
VALABLES qui s'appliquent à l'ici et maintenant
("les prédateurs ont été présents")

ET

il est acceptable d'utiliser des informations
VALABLES tirées de l'expérience personnelle
dans des situations IDENTIQUES.

Voyons un exemple de ce dernier point.



Voici Spark, l'ami de Bo.



Spark aide à garder les moutons mais trébuche souvent dans un trou particulier dans le champ.

Est-il acceptable que Spark soit prudent autour de ce trou ?

OUI ! Parce que Spark a eu une expérience personnelle dans cette même situation auparavant.

Spark a appris à vérifier la présence du trou..

C'est l'heure d'un jeu !

Trouve la preuve directe pour chaque histoire.



prêt?



Trouve la preuve directe pour :

“Peut-être que je ne me suis pas assez bien lavé les mains...”

A. parce qu'elles ne me donnent pas une sensation de "juste parfait".

B. parce que je vois encore de la boue sur elles.

C. parce que j'éprouve un besoin de continuer à les laver.





Trouve la preuve directe pour :

“Peut-être que je ne me suis pas assez bien lavé
les mains...”

A. parce qu'elles ne me donnent pas une
sensation de "juste parfait".

**B. parce que je vois encore de la boue sur
elles.**

C. parce que j'éprouve un besoin de continuer
à les laver.



Trouve la preuve directe pour :

“Peut-être que j'ai agacé mon
ami...”



A. parce qu'il m'a dit d'arrêter de prendre ses affaires et je ne l'ai pas fait.

B. parce que j'imagine qu'il pense que je suis agaçant.

C. parce que j'ai agacé un autre ami une autre fois.

Trouve la preuve directe pour :

“Peut-être que j'ai agacé mon ami...”

A. parce qu'il m'a dit d'arrêter de prendre ses affaires et je ne l'ai pas fait.

B. parce que j'imagine qu'il pense que je suis agaçant.

C. parce que j'ai agacé un autre ami une autre fois.



Trouve la preuve directe pour :

“Peut-être que quelqu'un pourrait se blesser...”

A. parce que je n'ai pas tapé sur le mur quatre fois.

B. parce que j'ai eu une mauvaise pensée.

C. parce que j'ai laissé mon sac à dos, mes chaussures et mon manteau sur le sol devant la porte.





Trouve la preuve directe pour :

“Peut-être que quelqu'un pourrait se blesser...”

A. parce que je n'ai pas tapé sur le mur quatre fois.

B. parce que j'ai eu une mauvaise pensée.

C. parce que j'ai laissé mon sac à dos, mes chaussures et mon manteau sur le sol devant la porte.



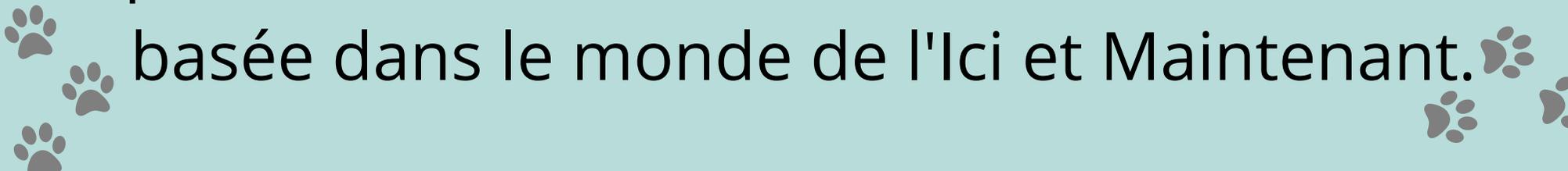




Tu te souviens comment nous avons utilisé les liens (tissages) pour rendre notre histoire de chat perdu plus vivante auparavant ?

Et tu te souviens comment Bo avait plein de détails dans l'histoire obsessionnelle que nous avons lue ?

Eh bien, nous pouvons utiliser des détails pour nous aider à créer une histoire vivante basée dans le monde de l'Ici et Maintenant.





Cela s'appelle une HISTOIRE ALTERNATIVE.

Une histoire alternative consiste à prendre l'histoire obsessionnelle et à faire l'inverse.

Au lieu de commencer par quelque chose dont nous doutons et de le lier à une compulsion que nous devons faire,

nous pouvons regarder la situation, la lier à la certitude que tout va bien, et montrer que nous pouvons faire confiance à nos sens.





Tu peux construire une histoire alternative pour chacun de tes doutes liés au TOC. Il est préférable d'y ajouter des détails chaque jour afin d'obtenir une histoire très vivante et crédible.



C'est l'heure d'un autre jeu !



Cette fois, ajoute des détails pour
lier le début et la fin, mais utilise la
Perception de la Réalité
(informations provenant de nos sens
ou du bon sens) pour créer une
histoire sans TOC.





Voici un exemple.
Disons que nous avons :

“Mon sac à dos semble fermé.

Je n'ai pas besoin de vérifier si mon dossier est
toujours à l'intérieur.”



Comment pourrions-nous lier cela avec des
informations provenant de nos sens ?



Jour 1, nous ajouterions peut-être:



“Mon sac à dos semble fermé.

J'ai entendu la fermeture éclair se fermer.

Je n'ai pas besoin de vérifier si mon dossier est toujours à l'intérieur.”



Jour 2, nous pourrions ajouter:

“Mon sac à dos semble fermé.

J'ai entendu la fermeture éclair se fermer.

Ce sac à dos ne s'est jamais ouvert tout seul
avant.

Je n'ai pas besoin de vérifier si mon dossier est
toujours à l'intérieur.”



Jour 3, nous ajouterions:



“Mon sac à dos semble fermé.
J'ai entendu la fermeture éclair se fermer.
Ce sac à dos ne s'est jamais ouvert tout seul
avant.

Il est déjà tombé dans les escaliers une fois et
ne s'est pas ouvert.

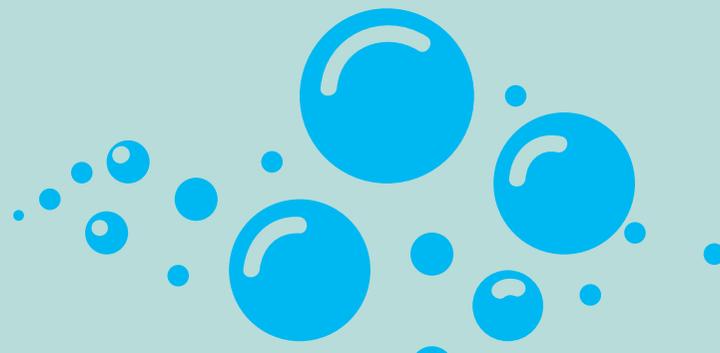
Je n'ai pas besoin de vérifier si mon dossier est
toujours à l'intérieur.”



Vois-tu comment l'histoire devient de plus en plus vivante avec chaque détail ajouté ?

Plus nous ajoutons de Perception de la Réalité et plus nous écrivons de détails montrant que nous pouvons faire confiance à nos sens, plus l'histoire devient crédible !

Il est bon d'entraîner ton histoire alternative lorsque tu n'es pas dans la bulle du TOC.



Et si un doute obsessionnel lié au TOC surgit, remarque quand tu es aspiré dans la bulle du TOC. Fais une pause. Ensuite, tourne-toi vers la perception de la réalité comme nous l'avons pratiqué dans les modèles précédents.

Tu peux déconstruire l'histoire et chercher des informations sensorielles qui prouvent qu'elle est fausse.

Bientôt, tu commenceras à remarquer que tes doutes obsessionnels ne t'emportent plus autant et que tu fais davantage confiance à tes sens.



Et les histoires alternatives sont bien plus amusantes ! Elles ne nous font pas nous sentir mal à l'intérieur. Au contraire, elles nous font nous sentir bien en faisant confiance à nous-mêmes et à nos sens ! Voici l'histoire alternative de Bo :

“Il est important de s'assurer que notre porte est verrouillée. Je n'ai jamais eu la porte qui se rouvre après l'avoir verrouillée. Une fois, Spark l'a même heurtée après que je l'ai verrouillée, et elle est restée fermée. Le matin, je dois toujours la déverrouiller, donc je sais qu'elle reste fermée toute la nuit. Ma vue et mon ouïe me disent bien que le verrou est fermé. Donc, je n'ai plus besoin de la vérifier. ”



BRAVO BO!!



Module 10



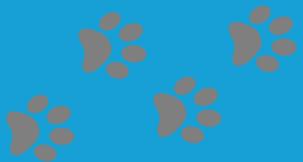
**Les ruses
du TOC**

LE TOC

EST

UN

FILOU!!!





QUELQUES CHOSES À RETENIR SUR LE TOC:

Tire ses informations de notre imagination.

Aime appliquer des informations provenant d'autres
histoires/situations.

N'utilise pas les informations provenant de nos sens.

Croit à tort qu'il nous garde en sécurité.

Est un filou



Les ruses du TOC...

Font partie de ton histoire obsessionnelle :

Pensées

Croyances

Liens entre les choses

Tout ce qui te fait douter

Elles rendent ton histoire obsessionnelle crédible pour toi.

Ce qui importe aussi, c'est que tu prends ces pensées (les ruses du TOC) et tu les appliques à la situation devant toi où elles n'ont pas leur place.

C'est comme prendre une règle destinée à ton chien et l'appliquer à ta situation. Tu ne manges pas dans un bol par terre, n'est-ce pas ? Ton chien mange de cette façon, mais cela ne s'applique pas à toi.

Voici quelques choses que nous devons apprendre sur le TOC maintenant :

Ne discute jamais avec le TOC !

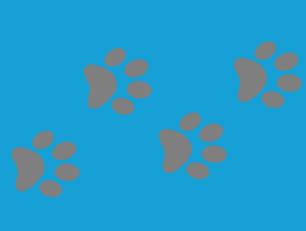
Au lieu de cela :

Apprenons pourquoi le TOC a tort !



Une chose que TOUTES les ruses du TOC ont
en commun :

Elles te font croire
qu'elles disent la
vérité sur l'ici et
maintenant, mais
ce n'est PAS le cas !



Apprenons certaines de ces ruses !

Et souviens-toi... chaque ruse est faite pour te faire croire que tu es dans le monde de l'Ici et Maintenant.

Mais tu ne le seras pas si tu les écoutes !
Tu seras dans la bulle du TOC dans le monde de l'Imaginaire !



Les ruses du TOC

**Mauvaise
comparaison**

**Discutons-
on**

**Faits tirés
d'ailleurs**

Tester

**Vivre la
peur**

**Double
ruse**

**Aller
profond**

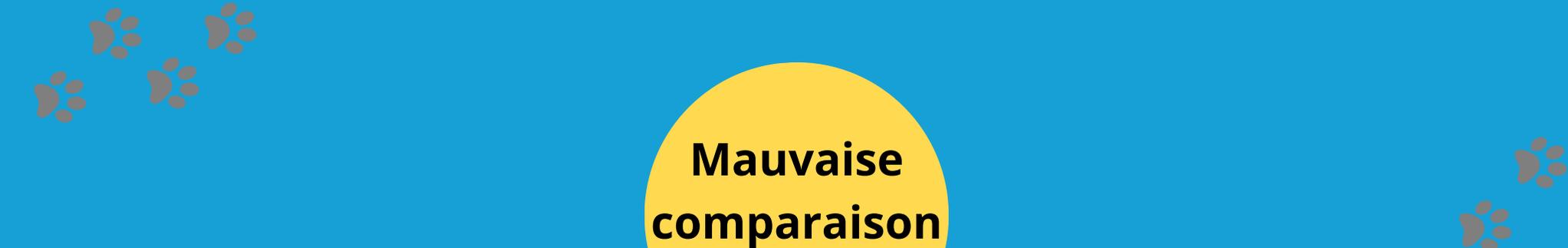
**Ne pas faire
confiance
aux sens**

**Inverser
l'histoire**

**Apprenons-en plus sur
chacun d'eux afin que tu
puisses les repérer !**

Prêt à jouer le détective ?





Mauvaise comparaison

Utilise des choses qui se sont produites ailleurs
ou avec d'autres personnes pour te faire croire
que cela pourrait se produire dans l'Ici et
Maintenant..

Exemple :

La famille de mon ami oublie parfois de
verrouiller leur porte.

Donc, je pourrais faire la même chose.

**Faits tirés
d'ailleurs**

Cette ruse utilise des faits réels. MAIS, elle les applique à ta situation alors qu'il n'y a pas de preuves directes dans l'Ici et Maintenant pour les soutenir !

Exemple :

Les gens peuvent attraper une gastro-entérite en touchant des surfaces.

Mais si tout le monde chez toi est en bonne santé, alors ce fait ne s'applique pas. Il n'y a aucune preuve que ces germes se trouvent actuellement sur le robinet de ta cuisine !

Cette ruse te fait **RESSENTIR** que la mauvaise chose est en train de se produire, même si ce n'est pas le cas !

**Vivre la
peur**

Exemple :

Tu as le doute que tu pourrais avoir mal à la gorge, et puis elle commence à te faire mal !

Ou

Tu as le doute qu'un insecte rampe sur toi, et ça commence à démanger !

Le TOC utilise cette ruse pour te faire croire qu'il te rapproche davantage de la réalité. Mais en réalité, il t'emmène davantage dans ton imagination.

Exemple :

Tu as un doute sur la présence de germes nuisibles sur tes mains. Le TOC te dit que si tu avais un microscope, tu aurais une preuve. Cela semble être la réalité, mais en réalité c'est de l'imagination. La plupart des germes sont bons pour nous !

**Aller
profond**



Cette ruse utilise un fait ou une observation et revient en arrière pour trouver quelque chose pour nous faire douter.

Exemple :

Tu remarques que des personnes ont des accidents de voiture parfois, et donc tu doutes que cela pourrait t'arriver.

Tu remarques que des gens ont marché sur le sol, alors tu as un doute sur la présence de germes nuisibles à cet endroit.



**Inverser
l'histoire**

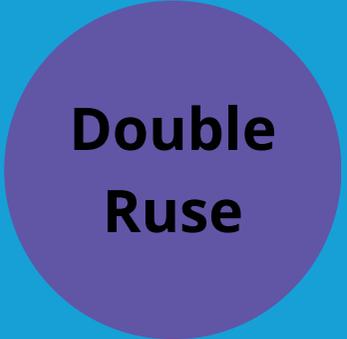
Te faire te méfier des tes sens, c'est la raison d'être des TOC. Il te dit que tes sens et ton bon sens ne sont pas VRAIMENT sûrs, même s'ils seraient totalement sûrs si le TOC n'était pas là.

**Ne pas faire
confiance
aux sens**

Exemple :

J'ai vu mon chat sur le canapé. J'ai senti ma main fermer la porte d'entrée derrière moi. Je l'ai entendue se fermer. Je commence à m'éloigner, et j'ai le doute :
« Peut-être que je ne l'ai pas fermée et que mon chat s'est échappé. »

C'est deux fois plus rusé ! Le TOC t'emmène deux fois dans ton imagination. D'abord, tu as un doute obsessionnel, puis tu fais un rituel pour te sentir mieux. Et ENSUITE, le TOC te dit que tu as gâché la situation en faisant le rituel.



**Double
Ruse**

Exemple :

Le TOC te dit que la lumière pourrait ne pas être éteinte. Alors, tu vérifies l'interrupteur. Et ENSUITE, le TOC te dit que la lumière était probablement éteinte avant que tu la vérifies et que maintenant que tu l'as vérifiée, elle pourrait être dérégulée.



Tester

Ici, le TOC te raconte un doute. Puis, tu essaies de te prouver que le TOC a tort en testant le doute. Mais ensuite, quand tu fais cela, le TOC te dit que le fait de tester le doute prouve que le doute est vrai.

Exemple :

Tu as un doute que peut-être tu détestes ton chien. Alors, tu essaies de penser à détester ton chien pour voir si tu le fais vraiment. Puis, le TOC te dit que le fait de penser à détester ton chien signifie que tu le détestes vraiment.



Dans cette ruse, le TOC te fait douter de toi-même. Le TOC t'entraîne à discuter du doute pour voir si tu devrais vraiment l'écouter.

**Discutons-
en**

Exemple :

Le TOC dira des choses comme, « Mais peut-être que cette fois-ci... » ou « Nous devrions vraiment y réfléchir... » ou « Cela pourrait arriver un jour, donc nous devrions continuer à y penser. »

Trouvons ensemble une ruse
dans l'histoire de Bo.



« Je m'inquiète de savoir si la porte est verrouillée parce qu'il y a des prédateurs autour. Nous les voyons et les entendons. Je la ferme parce qu'il est important que nous soyons en sécurité dans notre enclos.

Une fois, un ami m'a dit qu'il vivait dans un autre champ et que la porte là-bas était rouillée et ne fonctionnait pas bien.

Et un jour, j'ai vu le fermier essayer de fermer notre porte, et il ne l'a pas bien regardée se fermer et elle ne s'est pas verrouillée. Donc, je sais que nous devons vraiment nous assurer que la porte se verrouille.

Parfois, je teste la porte encore et encore car... "et si le verrou était lâche" ? Ou s'il y avait du foin coincé dans le verrou et qu'elle semblait fermée, mais qu'elle ne l'était pas vraiment ? »

« Je m'inquiète de savoir si la porte est verrouillée parce qu'il y a des prédateurs autour. Nous les voyons et les entendons. Je la ferme parce qu'il est important que nous soyons en sécurité dans notre enclos.

Y a-t-il des ruses dans cette partie de l'histoire ?

Pas encore de ruses. Et Bo a vu et entendu des prédateurs, donc la porte doit être verrouillée. Mais voyons si Bo reste dans le monde de l'Ici et Maintenant.



Cette deuxième partie est celle où le doute normal devient obsessionnel. Bo utilise l'histoire de quelqu'un d'autre pour influencer la sienne. Quelle ruse est présente ici ?

« Une fois, un ami m'a dit qu'il vivait dans un autre champ et que la porte là-bas était rouillée et ne fonctionnait pas bien. »

La ruse du TOC ici est :

**Mauvaise
comparaison**

Cette partie de l'histoire n'a pas sa place dans l'histoire de Bo.

"Et un jour, j'ai vu le fermier essayer de fermer notre porte, et il ne l'a pas bien regardée se fermer et elle ne s'est pas verrouillée. Donc, je sais que nous devons vraiment nous assurer que la porte se verrouille."

C'est encore une :

**Mauvaise
comparaison**

Le TOC prend une histoire de quelqu'un d'autre. Cela n'a rien à voir avec l'ici et maintenant.

"Parfois, je teste la porte encore et encore car...
"et si le verrou était lâche" ? Ou s'il y avait du foin
coincé dans le verrou et qu'elle semblait fermée,
mais qu'elle ne l'était pas vraiment ?"

Quelle est la ruse ici?

**Ne pas faire
confiance aux
sens**

Dans celle-ci, le TOC dit à Bo de ne pas faire
confiance à sa capacité de voir ou de sentir que le
verrou est en place.



Passes en revue ton histoire obsessionnelle avec un adulte et utilise tes compétences de détection pour découvrir quelles ruses le TOC utilise.



Le TOC est très doué pour nous faire douter de nos sens et de notre bon sens.

Il est aussi doué pour nous faire douter de nos VRAIS MOI. Nous en apprendrons plus à ce sujet dans notre prochain module. Et Bo va nous aider !





Module 11



Te souviens-tu de ce qu'était le
Moi vulnérable de Bo ?



Le TOC dit que je pourrais
devenir un mouton
négligent !

Le Moi vulnérable est en réalité l'exact opposé
de ce que nous sommes vraiment.



C'est une autre des ruses du TOC.

Le TOC sait que si nous croyons que nous
pourrions devenir la personne que nous ne
voulons pas être, il peut nous convaincre d'avoir
toutes sortes de doutes.





Les autres moutons dans le troupeau de Bo ont dit que :

**Bo est mignon,
drôle et on
peut compter
sur lui.**



Être quelqu'un sur qui on peut compter est l'exact opposé d'être négligent. Les autres moutons utilisent leurs sens et leur bon sens, et ils ne voient pas Bo comme étant négligent du tout !



Pourquoi doutons-nous de nous-mêmes ?

Parfois, c'est parce que nous nous comparons
 aux autres.

Parfois, c'est parce que nous n'accordons pas
 de valeur aux choses que nous faisons bien.

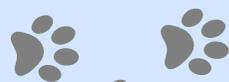
Parfois, c'est parce que nous ressentons une
 honte toxique - nous faisant croire que nous
 sommes vraiment de mauvaises personnes.





Quand nous arrivons à nous connecter aux choses réelles à notre sujet, nous découvrons une personne différente de celle que le TOC dit que nous pourrions être.

Comment faisons-nous cela ?





L'une des meilleures façons de découvrir qui tu
ES VRAIMENT est de faire confiance à tes VRAIS
sentiments et souhaits. PAS à ce que le TOC dit
qu'ils POURRAIENT être.





Voici un exemple :

Le TOC dit que tu pourrais être un mauvais ami.

Mais tu peux remarquer que tu ressens des sentiments de gentillesse et de bonheur envers tes amis. Tu fais des choses gentilles pour eux, et tu souris quand tu les vois. Tu veux qu'ils soient heureux.



Tes vrais sentiments et souhaits montrent que tu es un BON ami. Pas un mauvais.

Regardons les sentiments de Bo - souviens-toi que le Moi vulnérable de Bo est "un mouton qui est négligent".

Bo, quand tu fais quelque chose que tu penses être important, ne le prends-tu pas au sérieux ? Es-tu en train de plaisanter ?

Non, je pense que ces choses sont importantes, alors j'y prête attention. J'aime bien faire du bon travail.



Mais, le TOC te dit que tu pourrais être un mouton négligent. Comment pourrais-tu être un mouton négligent si tu fais les choses du mieux que tu peux ?

Peut-être que je ne suis pas un mouton négligent. J'aime essayer de faire les choses correctement. Parfois, je me trompe, mais je répare mes erreurs quand je le peux.



Quelles sont les choses que tu penses bien faire ?

Hmm... Je suis bon pour m'assurer que toutes mes affaires sont bien rangées. Et le fermier m'a confié la responsabilité de faire l'appel !



Qu'est-ce qui devrait changer pour que tu deviennes réellement un mouton négligent ?

Je suppose que je devrais changer beaucoup de choses à propos de moi. Je devrais me soucier moins des autres moutons. Je devrais faire de gros efforts pour ne pas être responsable.



Alors, y a-t-il vraiment une chance que tu deviennes un mouton NÉGLIGENT ?

Non ! Je ne pense pas que cela pourrait vraiment arriver. J'aime être qui je suis.
J'aime être responsable.



Travaillons sur TON Vrai moi pendant un moment avant de revenir à Bo.



Quelles sont les choses que tu fais bien ?

Qu'est-ce qui devrait changer en toi pour que tu deviennes ton Moi vulnérable ?

Quelle est la probabilité que tu deviennes réellement ton Moi vulnérable ?

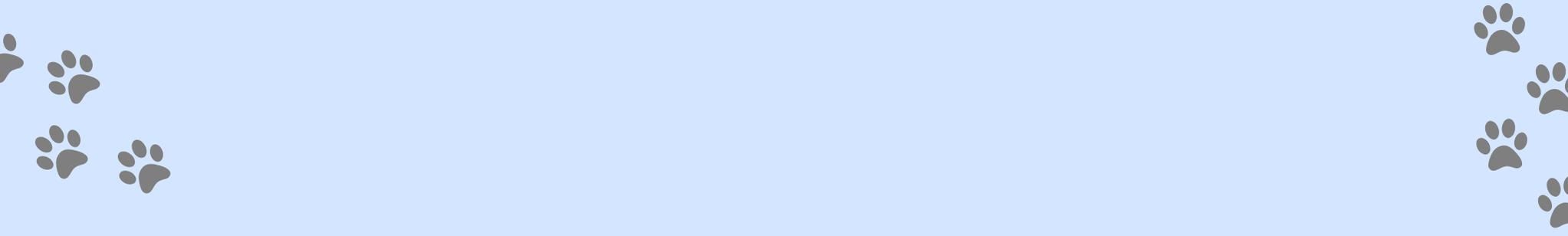


Bo, nous allons faire autre chose maintenant pour en savoir un peu plus sur ton VRAI moi.

Nous voulons que tu demandes aux autres personnes de ta vie ce qu'elles pensent de toi. Prêt ?

Okay





Salut ! Qu'est-ce
que tu penses que
je fais bien ?



Tu es doué pour savoir
quels sont les jouets
préférés de tout le monde !





Pourquoi aimes-tu
être mon ami ?



Tu es gentil. Tu
remarques bien quand
quelqu'un est contrarié.



Quelle est, selon toi,
une de mes forces ?



C'est facile. Tu es très
doué pour t'assurer que
tout le monde est inclus !



Qu'as-tu appris de tes amis ?

Que je suis responsable, gentil, et que je veille sur les autres.

Est-ce que cela correspond à ce que le TOC dit ?

NON!



Travaillons de nouveau sur TON vrai moi
pendant que Bo réfléchit à ce que tout le monde
a dit.

Que dirait ta famille que tu fais bien ?

Et ton enseignant ?

Et tes amis?

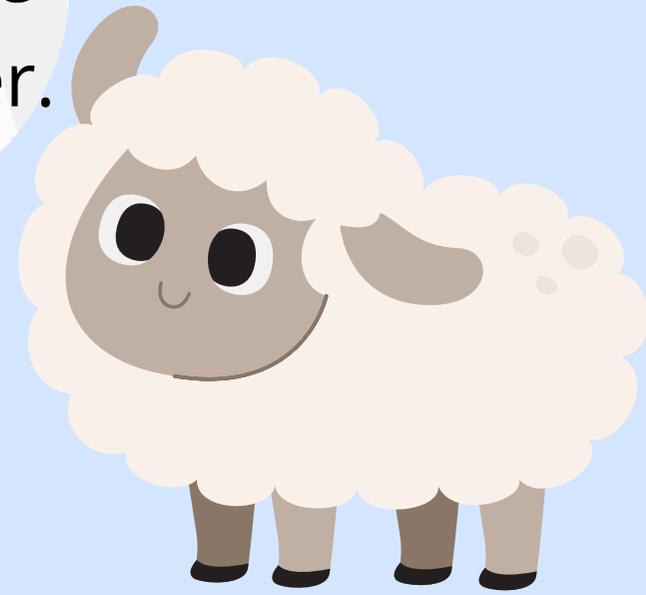
Et ton animal de compagnie ?



Bo, tu sais que personne n'est parfait, mais
quelles sont les qualités que tu apprécies et
que tu veux incarner ? Quels objectifs as-tu ?
Quelles règles te fixes-tu pour atteindre ces
objectifs ?



J'apprécie de veiller sur les autres. Je
veux être un bon ami. Et j'essaie d'être
gentil et de trouver des moyens d'aider.



Pendant que Bo réfléchit à tout cela, et toi ?

Quel genre de personne veux-tu être ?

Quels objectifs as-tu ?

Quelles règles ou principes as-tu mis en place pour t'aider à atteindre ces objectifs ?



Mettons tout cela ensemble pour Bo :



Tu sens que tu aimes bien faire les choses. Tes proches pensent que tu es gentil, responsable et que tu fais des efforts pour les autres. Tu apprécies de veiller sur les autres, tu essaies d'être gentil et tu remarques quand il y a quelque chose à faire pour aider quelqu'un.





Be yourself

Comparons l'histoire du Vrai Moi à l'histoire du Moi vulnérable du TOC pour Bo.



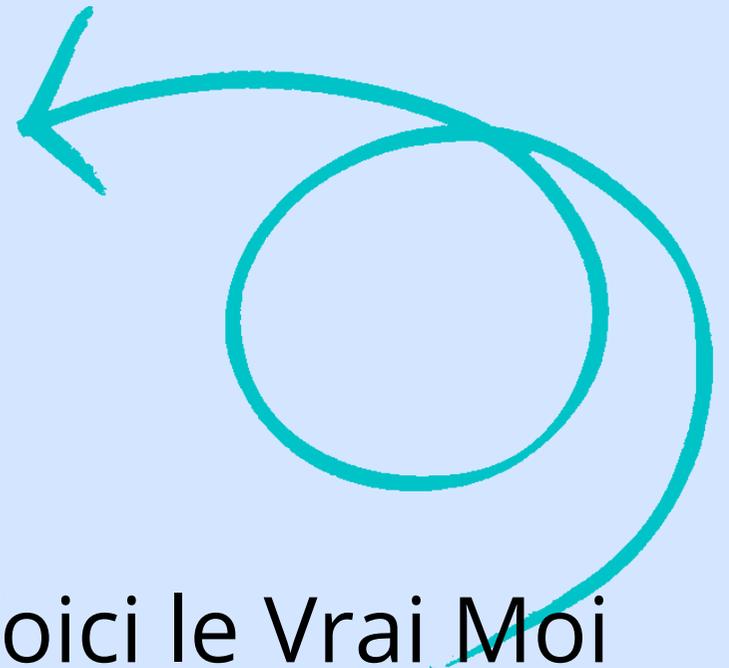
Tu sens que tu aimes bien faire les choses. Tes proches pensent que tu es gentil, responsable et que tu fais des efforts pour les autres. Tu apprécies de veiller sur les autres, tu essaies d'être gentil et tu remarques quand il y a quelque chose à faire pour aider quelqu'un.

Realité

Tu pourrais être négligent.

l'Imaginaire du TOC

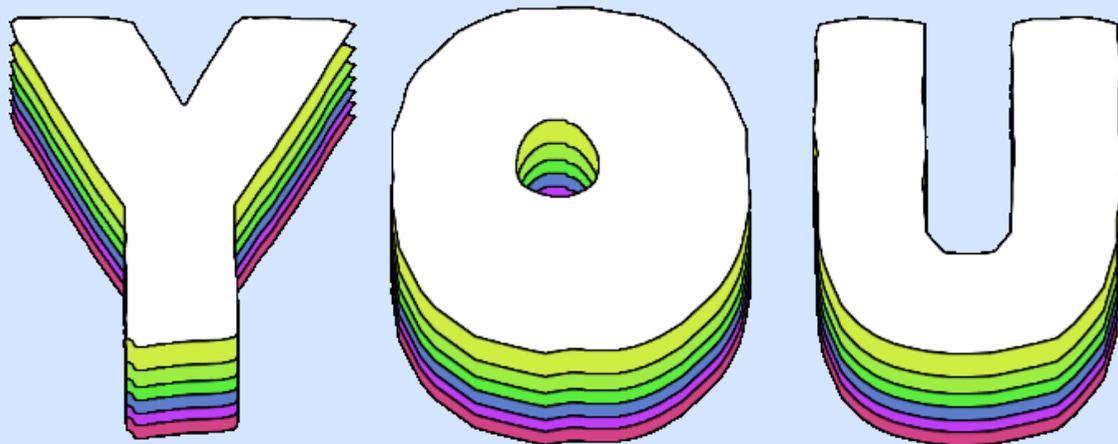
Voici le Vrai Moi



Et toi ? Peux-tu rassembler toutes les choses
dont nous avons parlé pour créer l'histoire de
qui tu es vraiment ?



Est ce que cela ressemble à ce que le TOC dit que
tu pourrais devenir si tu ne l'écoutes pas ?



 Tu n'es pas du tout ton Moi vulnérable !



Garde l'histoire de ton Vrai Moi à portée de main pour pouvoir te rappeler qui tu es vraiment lorsque le TOC essaie de te dire que tu pourrais devenir ton Moi vulnérable.



Parce que, lorsque tu peux faire confiance à ton VRAI moi, cela signifie que tu peux aussi faire confiance à tes sens et à ton bon sens.

Et le TOC ne pourra plus te tromper.

Comment te sens-tu, Bo ?

Incroyable !

Je réalise maintenant que je
peux me faire confiance ! Je ne
vais pas être un mouton
négligent ! Je suis très digne de
confiance !



Je pense que Bo a appris ce qu'il faut
pour croire en son VRAI moi plutôt qu'en
son Moi vulnérable !

Bravo, Bo!





Comment te sens-tu par rapport à TON
Vrai Moi ?

Si tu crois totalement en ton Vrai Moi,
c'est génial !

Si tu n'y crois pas ENCORE, continue
d'observer comment tu vis ta vie au
quotidien. Cherche des preuves dans tes
sentiments et auprès des autres qui
t'aident à découvrir qui tu es vraiment.





Module 12



**Prévention de la
rechute**





Si tu es arrivé à ce module, alors tu fais un
EXCELLENT travail !

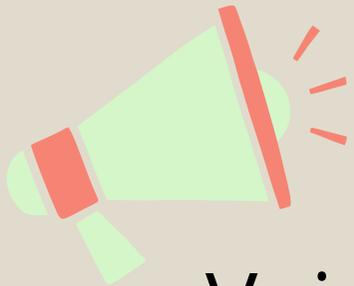
Cela signifie que tu as vraiment travaillé à
remarquer tes doutes obsessionnels et que tu
as appris qu'ils viennent de ton imagination.

Tu as aussi appris que tu peux gérer ces doutes
en faisant confiance à ton Vrai Moi, à tes sens et
à ton bon sens.

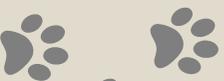


Maintenant, ton travail est de maintenir tes progrès - cela signifie que ton travail est de continuer. Si tu le fais, le TOC ne sera plus un gros problème dans ta vie.

Et s'il y a des moments où la voix du TOC devient de nouveau plus forte, tu sauras quoi faire !



Voici quelques choses qui pourraient provoquer cela :



Oublier ou choisir de ne pas exercer tes compétences !

REMEMBER!

Souviens-toi d'utiliser les compétences que tu as apprises ici chaque fois qu'un doute obsessionnel accapare ton attention.

Si tu ne pratiques pas tes compétences, le TOC reprendra de la force. Mais si tu continues à les utiliser, il sera beaucoup plus facile de tenir le TOC à distance.

« Je suis trop fatigué pour gérer le TOC »

Parfois, il SEMBLE plus facile de céder au TOC. Mais nous savons que lorsque nous le faisons, il revient immédiatement.



Même si tu es fatigué, utilise tes compétences pour gérer les doutes obsessionnels. Cela empêchera le TOC de redevenir envahissant. Et avoir le TOC qui occupe une place importante dans sa vie est ÉPUIISANT !



Moments excitants

Le TOC a tendance à surgir lorsque des choses amusantes se passent.



Toi : « Je suis super excité pour mon anniversaire ! »

TOC : « Mais peut-être qu'aucun de tes amis ne t'aime et ne viendra à la fête. »

Assure-toi d'avoir tes compétences prêtes à être utilisées lorsque des moments excitants se déroulent !



Moments stressants

Le TOC surgit aussi beaucoup pendant les moments stressants.



Toi : « J'ai un gros projet scolaire à rendre, et je n'ai pas de bonne idée pour le faire. »

TOC : « Peut-être que ton professeur va te crier dessus devant toute la classe et que plus personne ne t'aimera jamais. »

Souviens-toi de ton VRAI moi. Avoir des doutes obsessionnels ne fera qu'ajouter du stress. Utilise tes compétences pour te ramener à la réalité.

Tu fais face au TOC depuis un certain temps maintenant.

Cela peut devenir une sorte d'habitude.

Alors, fais attention aux ruses du TOC.

Essaie d'identifier les façons dont tu as géré les doutes obsessionnels que tu n'as plus besoin d'avoir.



Voici quelques exemples de choses à surveiller

Continuer à surveiller les "mauvaises choses"
qui POURRAIENT arriver.



Vérifier si le
TOC est toujours là.

Garder le TOC "au cas où".

Éviter les choses qui pourraient déclencher des
doutes obsessionnels (tu n'as pas besoin
d'éviter car tu sais maintenant comment les
gérer).



Demander aux autres des réassurances "pour être sûr".

Répéter les rituels rapidement ou "juste une ou deux fois".

Rendre les rituels plus courts, mais ne pas les éliminer complètement.



Quelles sont les situations où tu penses qu'il est plus probable que tu rechutes (écoute à nouveau le TOC) ?

Passes en revue les séquences de doutes que tu penses qui pourraient arriver. Est-ce un doute normal ou obsessionnel ?



Pratique la pause sur le pont. À quels sens peux-tu faire confiance pour te ramener au monde de l'Ici et Maintenant ?

Garde à l'esprit le thème de ton Moi vulnérable. Ce sont les situations où le TOC essaiera de t'attirer.

 Si ton Moi vulnérable est d'être "quelqu'un de négligent", alors tu peux deviner que le TOC pourrait essayer de t'attirer lorsque tu dois t'occuper d'un animal de compagnie ou d'un cousin plus jeune, ou lorsque tu es censé verrouiller la porte ou faire quelque chose d'autre que tu penses être important.





Trois questions à se poser pour identifier un doute lié au TOC :

1. Est-ce lié au thème de mon Moi vulnérable ?
2. Est-ce un doute obsessionnel ou un doute normal ?
3. Est-ce que je ressens cette vieille sensation de TOC ?

YES

Si la réponse à toutes les trois est oui, alors c'est un doute lié au TOC qu'il faut écarter.



Si le TOC parvient à te tromper à nouveau :

Ne panique pas !

Tu n'échoues pas !

Vois cela comme une occasion de pratiquer tes compétences et de les renforcer !



🐾 Que faire si tu réalises que le TOC t'a trompé :

🐾 Trouve le doute obsessionnel qui t'a attiré dans la bulle du TOC.

Remarque ce qui se passait en toi à ce moment-là : étais-tu fatigué, stressé, excité ?

Identifie pourquoi tu penses que le TOC a pu te tromper cette fois-ci.

Comment empêcher le TOC de te tromper à nouveau dans cette situation ?

Sois conscient du déclencheur.



Pratique la gestion du déclencheur et fais confiance à tes sens.

Imagine-toi gérer le déclencheur sans le TOC et aller de l'avant sans les habitudes du TOC.



Y a-t-il d'autres situations similaires que tu dois considérer ?

Quelle confiance ressens-tu maintenant pour gérer ce "faux pas" sur une échelle de 0 à 10 ?

 Si la confiance est inférieure à 7, pratique encore un peu.



Choses à faire maintenant :

Continue de trouver des activités que tu aimes pour combler le vide que l'absence du TOC peut apporter.

Cela aidera aussi à renforcer ton VRAI moi !

Coince le TOC aussi vite que possible s'il se manifeste à nouveau. Il disparaîtra plus rapidement si tu le fais !

Continue de faire confiance à tes sens, à ton bon sens et au VRAI toi !

Si tu as géré ton TOC pendant le traitement, tu
peux aussi le gérer en dehors du traitement !

Construis ta vie autour de ton VRAI moi - pas
de ton moi TOC.

Sois fier de toi !

Tu mérites de bonnes choses !

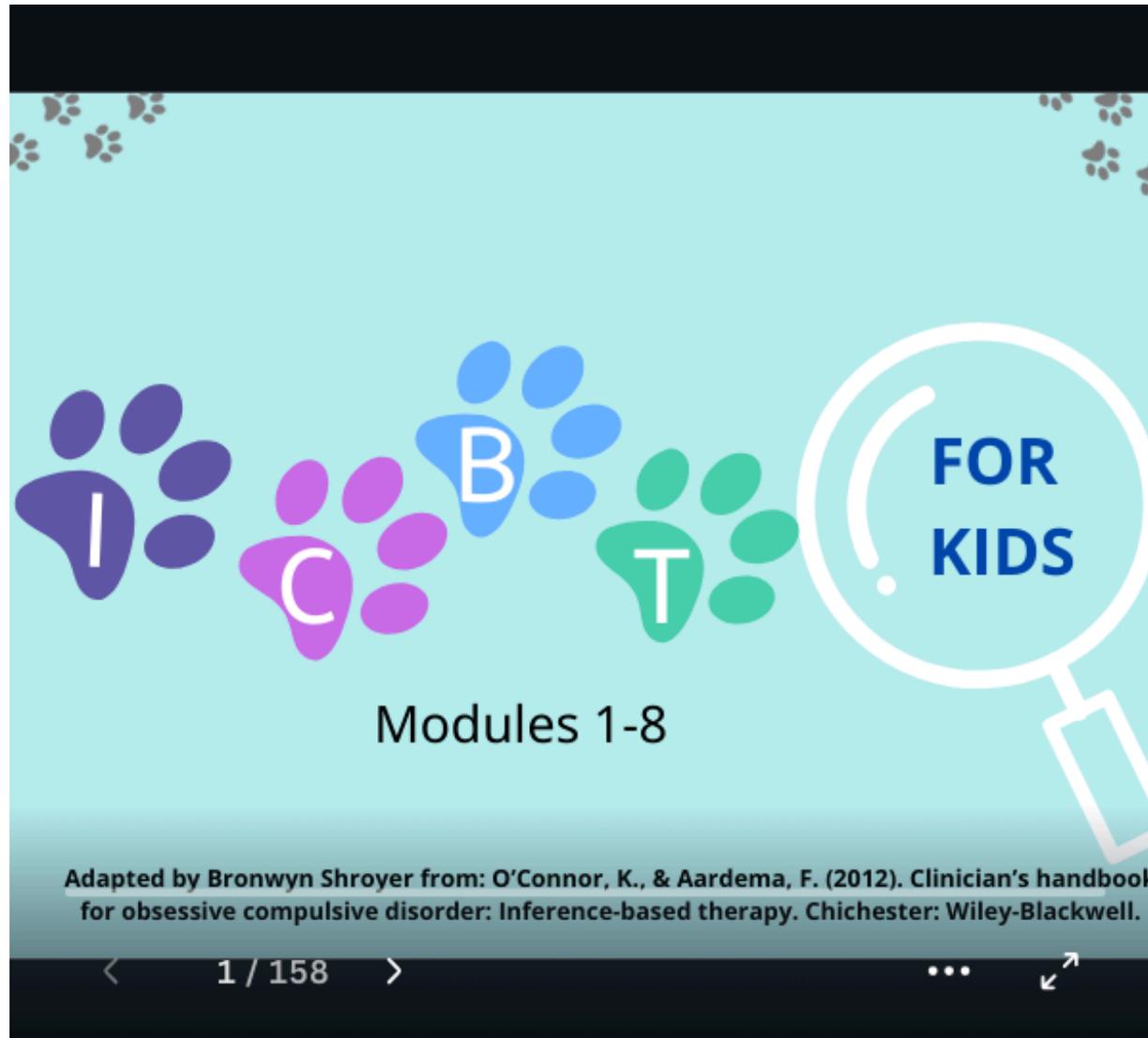
Et vivre une vie en te faisant confiance,
au lieu de faire confiance au TOC, est une **très**
bonne chose !



Félicitations!



Link to Modules 1-9



The graphic features a light blue background with a black top bar and a black bottom bar. At the top corners, there are small grey paw print icons. In the center, four colorful paw prints are arranged horizontally, each containing a letter: a purple paw print with 'I', a pink paw print with 'C', a blue paw print with 'B', and a green paw print with 'T'. To the right of these is a magnifying glass icon with a white handle and a white circular lens. Inside the lens, the words 'FOR KIDS' are written in blue, stacked vertically. Below the paw prints, the text 'Modules 1-8' is written in a black, sans-serif font. At the bottom of the graphic, there is a line of small black 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.' In the bottom right corner of the black bar, there are three small white icons: a left-pointing chevron, the text '1 / 158', a right-pointing chevron, three dots, and a square with a diagonal arrow pointing up and to the right.

FOR
KIDS

Modules 1-8

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 / 158 > ... ↗