

# LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Obsessions +++

TECHNIQUES COMPORTEMENTALES ANTI-TOC

Compulsions +++

## LAISSER-COULER ET NOMINATION

Ne pas lutter contre les obsessions et les désigner comme telles

*Ex. j'arrête de lutter contre mes obsessions, je les laisse venir et je me dis « c'est un TOC, c'est mon cerveau qui décharge des obsessions, rien de neuf »*

## LUTTE CONTRE LES ÉVITEMENTS

Ne pas fuir les situations génératrices d'obsessions

*Ex. mieux vaut prendre le volant, quitte à faire demi-tour pour vérifier que je n'ai tué personne, que de ne pas prendre le volant et rester chez moi*

## DÉCALAGE

Retarder et ralentir le rituel

*Ex. j'attends 15 minutes avant d'aller vérifier que le robinet est bien fermé, ce qui permet de diminuer l'anxiété au moment où la vérification est effectuée, et de diminuer le sentiment d'urgence associé*

## ÉCRITURE/LECTURE À VOIX HAUTE

Écrire ou lire un texte générateur d'obsessions

*Ex. « j'ai tout perdu dans un incendie parce que je n'avais pas vérifié que le robinet du gaz était fermé, je suis à l'enterrement de mes enfants etc. »*

## EXPOSITION AVEC PRÉVENTION DE RÉPONSE

Provoquer une situation génératrice d'obsessions et ne pas accomplir le rituel

*Ex. je laisse tomber mes clés par terre, je les ramasse et je les range sans les laver ou les désinfecter, et sans me laver ou me désinfecter les mains*

## IMPOSSIBILITÉ MATÉRIELLE

Rendre l'environnement inapte aux rituels

*Ex. je vise la « contamination » totale du corps et du domicile car ce qui est sale ne risque plus d'être sali, n'a plus besoin d'être contrôlé, et le cerveau n'aura plus de territoire à défendre*

## ARRÊT DE LA PENSÉE

Interrompre brutalement les obsessions avec l'aide d'un signal conditionnant

*Ex. je m'entraîne à déclencher volontairement les obsessions puis à me dire « stop » tout en visualisant un panneau STOP puis une image relaxante*

## DOUBLE CONTRAINTE

S'engager officiellement dans une contrainte incompatible avec celles imposées par le TOC

*Ex. je m'engage par écrit, auprès de quelqu'un, de plusieurs personnes ou d'un thérapeute à ne plus accomplir un ou plusieurs rituels*

## DÉCOUPLAGE ASSOCIATIF

Créer et renforcer des connexions entre les pensées génératrices d'obsessions et d'autres qui le sont moins

*Ex. microbes-microbiote-intestin-digestion plutôt que ~~microbes-infection-maladie-mort~~ (<https://clinical-neuropsychology.de/manual-association-splitting-french/>)*

## PRESCRIPTION DU SYMPTÔME

Consacrer une plage horaire aux obsessions et rituels et/ou viser la surcharge

*Ex. je consacre 1 heure le soir uniquement à mes obsessions et/ou à mes rituels, ou j'augmente volontairement et drastiquement le nombre de vérifications nécessaires*

## PROVOCATION ET SABOTAGE

Agir à l'encontre du rituel

*Ex. si je dois m'assurer que tous les tiroirs de la cuisine soient bien fermés par crainte de tuer mon mari avec un couteau, je laisse volontairement un tiroir entrouvert (sabotage) et je me dis « j'ai enfin tué cet incapable, ça fait du bien ! » (provocation)*