

Moritz  
Hauschildt



# Détecter et désamorcer les pièges de la pensée

Entraînement Métacognitif pour le Trouble  
Obsessionnel-Compulsif (myMCT)

Edition 3.0

(Adapté en français par Bruno GIORDANA et Adrien GONCALVES)

## Préface de la première édition

# Préface de la première édition

---

Cher lecteur,

Merci de votre intérêt pour myMCT – Entraînement Métacognitif pour le TOC !

Pourquoi « métacognitif » ? Vous vous êtes peut-être demandé s'il n'y avait pas un mot plus simple. Vous n'êtes pas le seul ! L'éditeur avait peur qu'un mot barbare ne fasse fuir les lecteurs. De plus, certains de nos collègues pensaient que le terme n'était pas totalement approprié, car des techniques autres que métacognitives sont abordées dans ce livre. Cependant, il y avait plusieurs raisons pour conserver le terme *métacognition* (c'est-à-dire la pensée sur la pensée). Ce livre traite des pièges spécifiques de la pensée qui contribuent au TOC et enseigne des façons de les désamorcer. Il nous encourage à examiner notre propre pensée : quels contenus de pensée sont normaux et lesquels ne le sont pas, comment puis-je changer les contenus de ma pensée et chasser les pensées insupportables ? Toutes ces questions sont des questions métacognitives.

MyMCT associe les points de vue de plusieurs théories, en particulier les approches métacognitives et cognitivo-comportementales, ainsi que quelques hypothèses psychanalytiques en lien avec l'éducation parentale et la gestion des émotions négatives, en particulier l'agressivité. De notre point de vue, on a accordé trop d'importance dans le passé aux différences qui existent entre ces approches. Des terminologies différentes - et parfois quelques problèmes d'ego – ont empêché d'en faire la synthèse. Ne vous inquiétez pas, il y a le moins de jargon possible, et myMCT est écrit dans une langue simple. Il ne s'agit pas d'un texte scientifique.



Métacognition : penser sur la pensée !

Une version antérieure de myMCT a été évaluée en 2009. Quarante-six personnes atteintes de TOC ont participé à l'étude, afin d'évaluer son efficacité. Plus de 60% des participants ont rapporté que leurs symptômes avaient diminué après avoir suivi myMCT. Le groupe qui a reçu le programme a montré une diminution significativement plus importante (c'est-à-dire qu'elle n'a pas été le fruit du hasard) des symptômes que des personnes qui ne l'avaient pas suivi. Depuis, il y a eu un certain nombre d'ajouts, dont certains ont été proposés par les participants de l'étude, et nous espérons que ces changements ont rendu myMCT encore plus efficace !

## Préface de la première édition

Ce livre s'adresse avant tout à ceux qui souffrent de TOC, mais il peut également être utile aux thérapeutes en leur offrant un éventail de ressources.

L'intégralité des bénéfices perçus par les auteurs grâce à myMCT revient à notre groupe de travail du Centre Médical Universitaire de Hamburg-Eppendorf (Allemagne) et soutient nos recherches sur les TOC.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès !

Steffen Moritz & Marit Hauschildt



C'est parti !

Toutes les images sont sous une licence Creative Common.<sup>1</sup> Nous tenons à remercier les artistes qui ont rendu leur travail accessible librement.<sup>2</sup> La date de téléchargement est notée entre parenthèses.

---

<sup>1</sup> Couverture : « Tunnel », Michael Cavén (14/03/2016) <https://flickr.com/photos/mcaven/3251209204>

<sup>2</sup> Si vous ne souhaitez pas que nous utilisions votre art ou votre photo, merci de nous contacter par courriel et nous retirerons le fichier immédiatement.

Préface de la seconde édition

## Préface de la seconde édition

---

Cher lecteur,

Nous sommes heureux de vous présenter la version actualisée et enrichie de notre manuel de thérapie moins d'un an après la première édition.

Pour la seconde édition, nous avons inclus les commentaires et les suggestions d'amélioration de nos lecteurs. Merci ! Plusieurs des exercices précédents ont été optimisés, tandis qu'un certain nombre de nouveaux exercices ont été ajoutés au livre (par exemple, les exercices visant à diminuer la « pensée magique » et la confusion pensées-actions).

Contrairement à la première édition, qui avait été écrite par un seul auteur, nous sommes maintenant deux auteurs. Un bon nombre d'exercices ont été inspirés par l'« Entraînement Métacognitif pour la Dépression » (D-MKT; Jelinek, Hauschildt & Moritz, 2010), qui a été co-développé par le second auteur.

La seconde édition de myMCT se concentre sur le même sujet : la métacognition. Le livre encourage les personnes qui vivent avec un TOC à réfléchir à propos de leur pensée, en particulier à ces styles ou ces distorsions de pensée qui contribuent au développement et au maintien du TOC. L'entraînement métacognitif a pour objectif d'aider à détecter ces « pièges de la pensée » et propose de nombreux exemples et exercices pratiques sur la manière de désamorcer et d'éviter ces pièges, afin de trouver une manière de penser plus utile.

Tout comme la première édition, l'*Entraînement Métacognitif pour le TOC* s'adresse en premier lieu aux personnes qui vivent avec un TOC. Le répertoire d'exercices s'apparente à une boîte à outils (à l'exception de la massue !) : prenez le temps de lire et de tester tous les outils, pour déterminer lesquels vous aideront le mieux à prendre le contrôle sur votre TOC. Vous pourrez alors rajouter les outils utiles pour vous, à votre trousse à outils personnelle.

En vous souhaitant beaucoup de succès,

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

Préface de la troisième édition

## Préface de la troisième édition

---

Cher lecteur,

Bienvenue dans notre manuel pour vous aider vous-même, qui en est maintenant à sa troisième édition.

La nouvelle édition a été enrichie d'une série de fiches d'exercice. Certains des nouveaux exercices sont fondés sur ce qu'on appelle la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT ; entre autres Steven Hayes du Nevada, USA) et la Psychologie Positive, qui, par exemple, consiste à imaginer les résultats souhaités dans les situations confuses. C'est une méthode qui vise à atténuer la tendance de nombreuses personnes touchées par le TOC à imaginer le pire. L'approche générale de notre entraînement se fonde sur la « Thérapie Cognitive-Comportementale », mais elle peut être comprise comme l'intégration de différentes « écoles » thérapeutiques. En plus de nos propres exercices (par exemple, issus du manuel nommé « Association Splitting »<sup>3</sup>), nous avons intégré des techniques (dont l'efficacité est démontrée) issues de nouveaux courants thérapeutiques, dont nous pensons qu'elles sont des compléments importants.

Nous sommes particulièrement heureux de rapporter l'achèvement d'une étude scientifique comparant la première édition de ce manuel avec ce qu'on appelle une intervention psychoéducative, qui a démontré une amélioration de l'ensemble des symptômes de TOC après quatre semaines dans le groupe de patients qui a reçu myMCT. De plus, un suivi effectué après six mois montre une amélioration des distorsions cognitives qui étaient traitées dans le manuel. Au total, 128 personnes souffrant de TOC ont pris part à l'étude. Dans une étude en cours, nous cherchons maintenant à savoir si une version personnalisée de ce manuel d'auto-thérapie, adaptée de façon individuelle aux distorsions cognitives de chaque participant, donne les mêmes résultats que la version complète.

Nous vous quittons sur un truisme : il n'est ni possible ni judicieux de faire tous les exercices de façon régulière. Testez chacun des exercices présentés et intégrez avec détermination dans votre vie quotidienne ceux qui se sont révélés utiles pour vous. Après un certain temps, posez-vous la question de savoir si le moment est venu de continuer avec un autre exercice.

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

Hambourg, Mars 2016

---

<sup>3</sup> Note du traducteur : Manuel traduit en français en 2009, sous le nom de « Découplage associatif : réduire les pensées obsessionnelles ; un guide pour s'aider soi-même » (Moritz, Jelinek, Raffard). Il est disponible en suivant ce lien : <https://clinical-neuropsychology.de/manual-association-splitting-french/>

## Sommaire

# Sommaire

---

## I Introduction

Objectifs, contexte théorique et structure .....	8
C'est parti ! .....	23

## II Distorsions cognitives typiques du TOC

#1 : Les mauvaises pensées sont-elles anormales ? .....	25
#2 : Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ? .....	46
#3 : Les pensées doivent-elles totalement obéir à ma volonté ? .....	55
#4 : Le monde est-il un endroit dangereux ? (surestimation du danger) .....	65
#5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ? .....	80
#6 : Le danger est-il forcément présent lorsque mes sentiments m'alertent ? .....	87
#7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement mes pensées ? .....	97
#8 : Suis-je responsable de tout ? (sentiment exagéré de responsabilité) .....	104
#9 : Bien, ce n'est pas assez bien (la quête sans fin de la perfection) .....	110
#10 : Puis-je atteindre la vérité absolue ? (intolérance à l'ambiguïté) .....	116
#11 : Ruminer aide-t-il à résoudre les problèmes ? .....	122
#12 : Le TOC est un trouble du cerveau – Donc cela veut-il dire que je ne peux rien faire pour y remédier ? .....	128
#13 : Suis-je un raté ? .....	135
#14 : Cela veut-il dire que je n'irai jamais mieux et que je risque même de finir par devenir fou ? .....	148

## III Pour terminer

Entraînez-vous ! .....	157
Retour d'expérience .....	158
Merci de nous aider à aider .....	159
Remerciements .....	160

Introduction

# Introduction

**Objectifs, contexte théorique et structure - 8**

**C'est parti ! - 23**

## Introduction

# Objectifs, contexte théorique et structure

---

## Objectif de l'entraînement

---

Le but de *myMCT* est de transmettre des connaissances et des stratégies d'adaptation au sujet des pièges de la pensée typiques du TOC. Les pièges de la pensée sont des façons inutiles de recueillir et donner du sens à certaines informations telles que : prêter attention aux aspects potentiellement dangereux de l'environnement plutôt qu'à ses caractéristiques neutres, penser que tout doit être parfait, ou se sentir excessivement responsable pour les autres. Ils peuvent jouer un rôle dans l'apparition d'un TOC et dans sa progression. Cependant, tout ce qui ressemble à un TOC n'en est pas forcément un. Il est important de faire la distinction entre un schéma de pensée inexact et inutile qui contribue au TOC, et les habitudes et les comportements qui semblent compulsifs, mais sont appropriés dans un certain contexte et ne produisent pas d'épuisement psychologique, comme la façon dont les pilotes de ligne ou les chirurgiens sont « obsédés » par les détails dans leur vie professionnelle, mais, espérons-le, pas dans leur vie privée.

Ce programme d'entraînement est divisé en plusieurs unités, chacune d'entre elles traitant un type particulier de piège ou de distorsion de pensée. De plus, des problèmes associés ou secondaires, comme la dépression ou le manque d'estime de soi, sont abordés dans la dernière unité, de même que certaines peurs rencontrées fréquemment chez les patients atteints de TOC, comme de souffrir de schizophrénie ou de lésions cérébrales sévères. Bien que le livre soit écrit pour les personnes qui vivent avec un TOC, certaines unités peuvent également être utiles pour les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive. Nous expliquerons la différence plus tard dans ce chapitre.

Si vous avez déjà été pris en charge pour un TOC dans le passé, certaines idées et certains exercices de ce programme d'entraînement vous paraîtront sans doute très familiers.



## Introduction

### Comment travailler avec myMCT

---

Ne voyez pas trop grand : dans ce livre, ce n'est pas la quantité qui compte, mais bien la qualité. Il vaut mieux travailler intensément les sujets pertinents pour vous, plutôt que de travailler superficiellement sur beaucoup de sujets.

Chaque distorsion de pensée est liée à une question fondamentale, dont la liste vous est accessible à la page 24 (reportez-vous également à la question correspondante : voir chapitres dans le sommaire).

Lisez chaque question avec attention et répondez spontanément. Soyez particulièrement attentif aux chapitres qui correspondent aux questions fondamentales pour lesquelles vous avez répondu « oui ».

Passez plus de temps sur les chapitres qui vous concernent personnellement et immergez-vous dans leur contenu en réalisant les exercices. Les résultats de nombreuses études nous ont appris que la meilleure façon d'acquérir de nouvelles connaissances passe par la répétition, l'immersion et l'utilisation. C'est la raison pour laquelle nous donnons à notre approche le nom d'« entraînement ».

Ce manuel d'entraînement contient à la fois des informations à lire et des éléments pratiques. Les sections pratiques sont indiquées avec les symboles suivants :



Les pages avec un point d'interrogation posent une question à laquelle vous devez répondre pour vous-même avant de lire la page ou le paragraphe suivants, qui vous fourniront les solutions ou des réponses possibles.



Le symbole de l'outil désigne un exercice pratique qui vous aide à prendre conscience de vos distorsions de pensée et à accumuler de nouvelles expériences rectificatives.



Les fiches pour les exercices pratiques sont signalées par le symbole papier-crayon.

## Introduction

### ⚠ **Ne trichez pas !**

L'apprentissage et l'effet « ah ! » ou « eureka » des exercices sont beaucoup plus importants si vous essayez de mener à bien les tâches qui sont signalées par l'un de ces symboles *avant* de continuer avec la page ou le paragraphe suivants. Autrement, il se produit ce que la psychologie désigne comme un biais rétrospectif : les nouvelles connaissances se mêlent automatiquement aux connaissances déjà existantes et vous donnent l'impression de déjà bien connaître ce qui est nouveau.

### ⚠ **La conscience de soi et l'expérience sont des prérequis au changement durable. La lecture peut vous rendre plus intelligent, mais elle n'accomplit rien en soi et ne se suffit pas à elle-même.**



## Introduction

# Contexte théorique

---

Ce programme est en partie inspiré des modèles théoriques développés par les équipes de recherche menées par Paul Salkovskis et Adrian Wells, ainsi que par *l'Obsessive-Compulsive Working Group*. Il contient également des techniques et des idées développées par notre propre équipe à Hambourg.

Le fondement de *myMCT* est une compréhension psychologique du TOC qui vise à corriger les distorsions de pensée.

D'où viennent les distorsions de la pensée ? La responsabilité excessive, le perfectionnisme et les craintes que les mauvaises pensées puissent mener à de mauvaises actions ne surgissent pas de nulle part. Parfois, les expériences vécues pendant l'enfance ou l'adolescence peuvent jouer un rôle, notamment une scolarité stricte, ou des parents dominateurs, exigeants ou indifférents. Un environnement religieux qui met l'accent sur l'existence d'un dieu omniscient et prêt à punir peut aussi représenter un terrain fertile pour le TOC. De telles expériences peuvent façonner des croyances infantiles sur soi-même (« je suis mauvais ») et le monde alentour (« ne fais confiance à personne »), de même que des stratégies d'adaptation dans les situations difficiles, comme des vérifications excessives de peur que des erreurs ne soient sévèrement punies. Ce qui était utile ou même nécessaire pendant l'enfance affecte souvent la vie future et peut avoir un effet boomerang. On ne peut cependant pas tirer de conclusions générales à propos des facteurs précoces. Il n'y a pas qu'une biographie de TOC, chaque histoire est unique.

ⓘ **Nous vous demandons un peu de patience avant de commencer l'entraînement des distorsions de pensée individuelles. Certains concepts doivent d'abord être expliqués. Merci de ne pas sauter ces pages.**



## Introduction

### Qu'est-ce qu'un TOC ?



Laver



Vérifier

Parce que beaucoup de personnes qui vivent avec un TOC ont tendance à garder leur maladie secrète, souvent par honte, et à remettre à plus tard ou même rejeter tout traitement, l'incidence de ce trouble a été sous-estimée pendant des décennies. Nous savons que jusqu'à 3% de la population développe un TOC dans toutes les cultures à travers le monde. Des cas de TOC ont été décrits au fil des siècles, et il ne s'agit absolument pas d'un trouble strictement occidental. Plus des 90% des gens font l'expérience d'obsessions et de compulsions à un moment donné. La transition depuis des peurs et des rituels normaux vers des obsessions et des compulsions indésirables est floue et souvent difficile à préciser. Des stratégies d'adaptation inappropriées comme la rumination ou la surestimation de l'importance de pensées négatives inoffensives pourraient transformer un petit désagrément en gros problème.

Mais que sont exactement les obsessions et les compulsions ?

## Introduction

### Que sont vraiment... ?



Ces deux groupes de symptômes sont au premier plan du TOC.

### Les pensées obsessionnelles



Une tornade se prépare...

### Les actions compulsives



... et s'abat.

## Introduction

### Que sont vraiment... les pensées obsessionnelles ?

Les pensées obsessionnelles sont des pensées, des images ou des impulsions déplaisantes (par exemple l'idée d'avoir contaminé quelqu'un avec une maladie) qui reviennent sans cesse à l'esprit bien que l'on ne le veuille pas. Ces pensées sont souvent des idées peu réalistes, aux thèmes parfois violents ou ouvertement sexuels, en contradiction avec la morale ou les comportements de la personne.

Les personnes qui souffrent de TOC considèrent généralement leurs pensées obsessionnelles comme le produit de leur propre pensée (contrairement aux personnes qui souffrent d'hallucinations ; voir le ▶ chapitre #14 : Cela veut-il dire que je n'irai jamais mieux et que je risque même de finir par devenir fou ?). Malgré cela, ces pensées provoquent une intense détresse psychologique.

La personne touchée a l'impression d'être impuissante, livrée à la merci de ses pensées et se sent coupable et honteuse en raison de leur contenu.

Les pensées obsessionnelles peuvent se produire même sans actes compulsifs [on parle alors de « pures O » (O pour obsessions)].



Une tornade se prépare...

### Que sont vraiment... les actions compulsives ?

Les compulsions sont les actions ou rituels qu'une personne se sent obligée d'accomplir encore et encore. Il peut s'agir d'actes physiques ou « moteurs » comme se laver les mains et vérifier la porte, ou bien d'actions mentales comme compter ou répéter des rimes dans sa tête. La personne affectée se sent généralement contrainte de faire ces choses en raison de ses pensées obsessionnelles.

Les rituels sont trompeurs dans la mesure où ils donnent à la personne une impression de sécurité ou le sentiment qu'elle peut empêcher la survenue de mauvaises choses, même si la mauvaise chose n'avait eu qu'une infime chance de se produire, que le rituel ait été accompli ou non. Dans beaucoup de cas, ceux qui sont affectés par ce trouble s'efforcent de se protéger eux-mêmes et/ou de protéger leurs proches du danger en effectuant ces rituels. Toute tentative de résister à l'acte compulsif s'accompagne généralement d'une immense crainte. Sans traitement, l'intensité des actions compulsives a tendance à augmenter au fil du temps.



... et s'abat.

## Introduction

### Comportement d'évitement et de sécurité : d'autres problèmes fréquents dans le TOC – qu'est-ce que cela veut dire ?

#### Évitement

Le comportement d'évitement est la tentative délibérée de se tenir éloigné des situations ou des lieux qui provoquent des pensées et/ou des actions obsessionnelles-compulsives. Par exemple, arrêter de conduire par crainte de perdre le contrôle au volant et d'écraser quelqu'un.

Un type d'*obéissance préventive* se développe fréquemment : les situations qui impliquent la possibilité très lointaine de provoquer des pensées obsessionnelles ou des actions compulsives sont évitées.

Dans les cas extrêmes, la personne affectée ne quitte plus son domicile.



Évitement : N'allez pas plus loin !

#### Comportement de sécurité

Le « comportement de sécurité » fait référence à des mesures qui sont destinées à se défendre contre un dommage ou contre la responsabilité de conséquences négatives. Cela peut inclure le port de porte-bonheur, ou de gants pour éviter l'infection par des microbes. C'est une forme dissimulée d'évitement : la situation source d'anxiété n'est pas totalement évitée, mais la personne affectée n'est pas complètement exposée à sa peur exagérée. La tentative de supprimer les « mauvaises » pensées représente une autre forme de comportement de sécurité que nous évoquerons dans le [▶ chapitre #5](#) (Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?).



Une amulette Nazar : Pour se protéger du « mauvais œil »

Bien que le comportement de sécurité offre un soulagement à court terme, il renforce l'intensité des pensées obsessionnelles à long terme, car il crée l'illusion qu'il est « nécessaire » et que la peur est durablement réduite grâce à lui.

## Introduction

### Les obsessions et les compulsions sont généralement centrées sur les thèmes suivants.

TOC	Pensées obsessionnelles communes	Actions compulsives communes	Comportements d'évitement et de sécurité
Contamination	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je pourrais contaminer quelqu'un. »</li> <li>- « Je pourrais être infecté par le SIDA. »</li> <li>- « La maison pourrait être contaminée par des toxiques environnementaux. »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laver</li> <li>- Nettoyer</li> <li>- Usage excessif de produits de désinfection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas quitter la maison.</li> <li>- Ne pas entrer dans certaines pièces.</li> <li>- Ne pas toucher les poignées de porte.</li> <li>- Ne pas serrer de main.</li> </ul>
Responsabilité pour des erreurs ou des catastrophes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « J'aurais pu renverser quelqu'un par accident. »</li> <li>- « J'aurais pu démarrer un feu par négligence. »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôler, vérifier</li> <li>- Chercher à se rassurer de façon excessive auprès des autres sur le fait que rien ne s'est produit ou ne va se produire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrêter de conduire.</li> <li>- Arrêter d'utiliser les appareils électroniques.</li> </ul>
Ordre et symétrie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Tout doit être parfait. »</li> <li>- « Les choses doivent être faites d'une façon spécifique. »</li> <li>- « Ce n'est pas correct. »</li> <li>- « Ça ne va pas. »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ranger, trier, arranger les objets de façon parallèle ou aligner les objets de façon répétée en utilisant une certaine règle.</li> <li>- Éviter les nombres impairs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas recevoir d'invités par crainte du chaos.</li> <li>- Les activités importantes ne sont réalisées que les « bons jours ».</li> </ul>
Accumulation compulsive et collectionnisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je dois tout garder. »</li> <li>- « Tout est important. »</li> <li>- « Je pourrais être tenu pour responsable si je perds des choses importantes. »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accumulation compulsive.</li> <li>- Classement</li> <li>- Rassembler activement des informations au point de fouiller dans les poubelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas quitter la maison afin d'éviter la tentation d'accumuler.</li> <li>- Éviter les contacts sociaux.</li> </ul>
Pensées obsessionnelles agressives, sexuelles, religieuses ou morales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je pourrais commettre un meurtre. »</li> <li>- « Je suis une mauvaise personne, parce que j'ai des pensées négatives sur mes parents. »</li> <li>- « Je pourrais être pédophile. »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rituels (mentaux) pour neutraliser les pensées (par exemple, prier, compter, « contre-pensées »)</li> <li>- Supprimer les pensées</li> <li>- Besoin répété d'être rassuré par les autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les objets « dangereux » (par exemple les couteaux) sont retirés de l'appartement.</li> <li>- Certains lieux (par exemple les écoles) ou certaines personnes (par exemple les enfants) sont évités.</li> </ul>

## Introduction

### Vos symptômes de TOC



Faites à présent une liste de vos pensées obsessionnelles et de vos actions compulsives. N'oubliez pas d'identifier de possibles comportements d'évitements et de sécurité.



#### Fiche d'exercice 1

### Ce qui empire les choses !

Certaines stratégies adoptées par les gens qui souffrent de TOC empirent les choses. Ce programme devrait vous aider à mettre fin à ces stratégies, et à les remplacer par des façons plus constructives de faire face.

Ce qui empire les choses	Que faire à la place
<p><b>Évitement</b> Bien que l'évitement réduise la peur obsessionnelle à court terme, elle l'augmente à long terme : les domaines de vie dans lesquelles une personne se sentait auparavant en sécurité sont graduellement perdus.</p>	<p>Faites face aux objets ou situations qui vous effraient ! Reconquérir votre environnement, mais fixez-vous aussi des objectifs personnels réalistes. Ne soyez pas trop dur envers vous-même ; il faudra du temps et du courage pour s'habituer à refaire certaines choses. Décomposez-les en étapes progressives et reprenez graduellement des activités que vous aviez arrêtées en raison de vos inquiétudes. Cette approche est au cœur du traitement par confrontation (aussi connu sous le nom d'exposition avec prévention de la réponse) et sera traitée dans le  chapitre #4 (Le monde est-il un endroit dangereux ?).</p>
<p><b>Les rituels de sécurité</b> Par exemple, porter des porte-bonheur mène à l'illusion qu'ils peuvent à eux seuls empêcher une catastrophe.</p>	<p>Jetez les porte-bonheur et les choses qui vous aident à traverser une situation, mais prennent trop de temps et diminuent votre sentiment d'autodétermination. La chance n'est pas quelque chose que l'on peut contrôler. Si vous ne vous engagez pas dans le monde, les bonnes choses ne vont certainement pas se produire. Alors, essayez de vous lancer, affronter les choses avec le sourire, et créez votre propre chance ! Là encore, nous reviendrons sur ce point dans le  chapitre #4 (Le monde est-il un endroit dangereux ?)</p>

### La suppression des pensées

Tenter de supprimer des pensées ne fait que les rendre plus fortes. C'est comme essayer de cacher de plus en plus de choses dans un placard, un jour il ne peut plus en contenir davantage et les choses commencent à tomber, typiquement quand on le veut le moins!

N'essayez pas de contrôler vos pensées. Acceptez les pensées mauvaises comme des pensées normales. Laissez-les passer, une autre pensée se présentera, puis une autre, puis encore une autre. Laissez les pensées passer comme un bus que vous ne voulez pas prendre. Vous n'avez pas à monter et à payer le prix du ticket. Ce sujet sera évoqué dans le [▶ chapitre #5](#) (Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?).

## Trouble obsessionnel-compulsif ≠ Trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive

Il est important de faire la distinction entre le TOC et le Trouble de Personnalité Obsessionnelle-Compulsive. La différence n'est pas aussi mineure que la similarité verbale ne le suggère. Tandis que le TOC se caractérise par des pensées et des actions pénibles que le sujet perçoit comme absurdes ou du moins nettement inappropriées, les personnes qui souffrent de trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive ne voient pas leurs rituels ou leurs comportements comme anormaux. À l'extrême, ils ne se perçoivent pas comme pointilleux, mais considèrent plutôt que les autres sont négligents. Ils ne s'estiment pas particulièrement ordonnés, mais jugent que les autres sont sales. Il existe un certain nombre de termes – malheureusement négatifs – pour désigner ces personnes : malade du contrôle, fou du ménage... Les personnes qui souffrent de trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive développent souvent des problèmes psychologiques sur le long terme du fait de l'épuisement et des tensions, au travail ou avec leur partenaire, parce que leur obsession de la précision signifie qu'elles ne peuvent jamais terminer une tâche, ou parce qu'elles ne sont jamais satisfaites compte tenu de leurs exigences de propreté et de vérification.

Si cette brève définition décrit votre comportement, nous vous conseillons de lire les chapitres concernant le perfectionnisme ([▶ chapitre #9](#), « Bien, ce n'est pas assez bien »), la soif de vérité ([▶ chapitre #10](#), « Puis-je atteindre la vérité absolue ? »), et la responsabilité exagérée ([▶ chapitre #8](#), « Suis-je responsable de tout ? »).

Rappelez-vous : Les yeux voient tout sauf eux-mêmes. Donc, parlez aux personnes qui sont proches de vous, et demandez-leur comment elles jugent votre comportement.



Trop d'ordre, ou juste ce qu'il faut ?

## Introduction

### Identifiez vos problèmes !



Assimilez les définitions ainsi que le cheminement qui va des pensées obsessionnelles aux actions compulsives. Si vous ne l'avez pas encore fait, énumérez vos plaintes dans le tableau présenté quelques pages plus haut. Identifiez vos propres comportements d'évitement et de sécurité : qu'est-ce que vous évitez par peur des symptômes du TOC, et quels rituels utilisez-vous pour surmonter les situations ?

Informez-vous sur votre trouble. Les informations sur le TOC sur Wikipédia ou sur d'autres sources peuvent être utiles.

### Exercice 1 : Faites une pause : Lettre à votre TOC



Cher lecteur, avant de commencer les exercices, faites une pause et posez-vous les questions suivantes : « Est-ce que je veux vraiment changer quelque chose et, si oui, quoi exactement ? ». Soyez honnête avec vous-même. Qu'est-ce qui vous gêne dans vos symptômes ? Comment le TOC vous nuit-il ? Qu'est-ce que le TOC vous enlève ? Peut-être êtes-vous indécis ? Est-ce qu'il y a des situations où le TOC vous est utile (« Mieux vaut prévenir que guérir » : il vaut mieux accepter une compulsion que d'être inattentif à son environnement) ? Que devez-vous abandonner si vous décidez d'abandonner votre TOC ? Êtes-vous prêt(e) pour ça ? Pourquoi ? Prenez votre stylo et écrivez, par exemple, une lettre (d'adieu) à votre TOC (Fiche d'exercice 2a (lettre) ou fiche d'exercice 2b (liste des « pour ou contre »)).



#### Fiche d'exercice 2a / 2b

Peut-être vous demandez-vous à quoi cela sert ? Eh bien, la recherche suggère qu'explicitement la motivation au changement, le niveau de tension psychologique, et aussi la résistance interne au début de la thérapie augmente les chances de succès. Le changement est un processus actif, qui requiert une volonté et une attitude intérieures. Cela ne signifie pas que votre motivation pour surmonter le TOC doit être à 100% tous les jours. Vous remarquerez probablement que votre motivation varie. Certains jours vous perdrez même presque espoir ou vous vous réconcilierez avec le TOC. Dans ces moments-là, il peut être utile de relire votre lettre pour vous rappeler pourquoi vous avez décidé de choisir (ou de ne pas choisir) une nouvelle voie sans TOC, malgré tous les obstacles. Une lettre pourrait ressembler à ce qui suit (si écrire une lettre ne vous tente pas, vous pouvez utiliser à la place la liste des pour et des contre de la fiche d'exercice).



## Introduction

*Cher TOC,*

*Comme tu l'as remarqué, j'ai pris rendez-vous avec un thérapeute la semaine dernière et je me suis procuré ce manuel.*

*Pour faire court : je ne me sens plus bien avec toi et je veux que tu partes.*

*Toutes tes menaces ("Nettoie la cuisine, ou bien veux-tu que quelqu'un meure à cause de tous les microbes ? », « Vérifie à nouveau si la porte est verrouillée, ou bien veux-tu prendre le risque d'un cambriolage ?") et tous tes doutes ("Que se passerait-il si... ?") m'ont rendu malheureux. Au lieu de protéger les autres, comme tu veux me le faire croire, tu n'as fait que du mal à mes amis et à ma famille, car ils doivent tous se soumettre à toi. Je ne laisse même pas mes amis venir chez moi, parce que ça finirait par de nouveaux rituels de vérification et de nettoyage. Je n'ai plus la force, tu me l'as enlevée. Je sais aussi qu'il y a eu des moments où j'ai eu besoin de toi en quelque sorte. J'ai pu m'accrocher à toi quand je n'avais pas autre chose à quoi me raccrocher.*

*Encore aujourd'hui tu m'offres, certes, une sécurité de courte durée, mais à quel prix !*

*Si je savais qu'il me reste encore 10 vies à vivre, je pourrais te supporter un peu plus longtemps, mais je n'ai que cette vie. Je veux me consacrer aux choses qui sont vraiment importantes (la famille, les amis, mais aussi les activités que j'ai abandonnées comme le jardinage) et je ne veux plus écouter tes récits d'horreur. C'est la raison pour laquelle je veux apprendre à t'oublier. Ce livre est l'une des actions que j'entreprends. Tu sais bien sûr que je suis inconstant et que je manque parfois de persévérance. Mais je dois te dire adieu et enfin vivre ma vie sans toi. Et je peux t'assurer que je n'abandonnerai pas et que je ne me laisserai pas décourager par les revers.*

*Je ne veux pas me rabaisser à ton niveau et donc - malgré tout - je t'envoie mes meilleures salutations.*

*Et te dis au revoir !*

*Ton ancien(ne) ami(e)*

**Nous allons démarrer l'entraînement métacognitif pour le TOC (myMCT) à la prochaine étape.**

## Qu'est-ce que la métacognition ?

---

ⓘ **Méta = « au-delà » en Grec**

**Cognition = dérivé du mot latin signifiant la pensée**

**Métacognition = penser à ses pensées**

MyMCT a trois buts principaux :

1. Il est dédié aux **distorsions de la pensée** habituelles du TOC. Les distorsions cognitives sont liées au contenu des pensées, par exemple le  chapitre #9 (« Bien, ce n'est pas assez bien ») ou le  chapitre #8 (« Suis-je responsable de tout ? »).

2. Le programme traite aussi des **croiances métacognitives**. Celles-ci sont reliées à nos idées personnelles sur les processus de pensées. Comment notre pensée fonctionne-t-elle ? Comment pouvons-nous l'influencer ? Par exemple, de nombreuses personnes ayant des TOC ont la conviction métacognitive que de mauvaises pensées mènent inévitablement à de mauvais actes ( chapitre #2, « Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ? »), que ces « mauvaises » pensées doivent être supprimées dans le but d'empêcher leur influence ( chapitre # 5, « Faut-il supprimer les mauvaises pensées ? »), ou que ruminer peut aider ( chapitre #11, « Ruminer aide-t-il à résoudre les problèmes ? »).

3. MyMCT aborde également des problèmes secondaires, comme la dépression ( chapitre #13, « Suis-je un raté ? ») et des craintes communes en lien avec certains modèles de la maladie ( chapitre #12, « Le TOC est un trouble du cerveau – Donc cela veut-il dire que je ne peux rien faire pour y remédier ? ») ou bien la peur que le TOC puisse se transformer en psychose ( chapitre #14, « Cela veut-il dire que je n'irai jamais mieux et que je risque même de finir par devenir fou ? »).

### Le contenu de ma formation myMCT

**La normalité** : Réfléchir à ce qui constitue une pensée normale. Qu'est-ce que les pensées sont capables de faire, et incapables d'accomplir ?

**Les pièges de la pensée** : Identifier les pièges de la pensée qui contribuent au développement et à la persistance du TOC

**Désamorcer les pièges de la pensée** : Corriger les distorsions de la pensée au travers d'une connaissance de soi guidée, d'expériences comportementales, et de discussions critiques.

## Introduction

### **Distorsions de la pensée caractéristiques des TOC (chapitres avec exercices)**

- Chapitre # 1 : Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?
- Chapitre # 2 : Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?
- Chapitre # 3 : Les pensées doivent-elles totalement obéir à ma volonté ?
- Chapitre # 4 : Le monde est-il un endroit dangereux ? (surestimation du danger )
- Chapitre # 5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?
- Chapitre # 6 : Le danger est-il forcément présent lorsque mes sentiments m'alertent ?
- Chapitre # 7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement mes pensées ?
- Chapitre # 8 : Suis-je responsable de tout ? (sens des responsabilités exagéré)
- Chapitre # 9 : Bien, ce n'est pas assez bien (la quête sans fin de la perfection)
- Chapitre # 10 : Puis-je atteindre la vérité absolue ? (intolérance à l'ambiguïté)
- Chapitre # 11 : Ruminer aide-t-il à résoudre les problèmes ?
- Chapitre # 12 : Le TOC est un trouble du cerveau – Donc cela veut-il dire que je ne peux rien faire pour y remédier ?
- Chapitre # 13 : Suis-je un raté ?
- Chapitre # 14 : Cela veut-il dire que je n'irai jamais mieux et que je risque même de finir par devenir fou ?

## Introduction

# Distorsions cognitives

---

Les quatorze chapitres suivants traitent des distorsions de la pensée qui, de l'opinion de nombreux experts, créent et/ou intensifient les pensées obsessionnelles et les actes compulsifs. Des formes similaires de TOC peuvent être causées par des types très différents de distorsions cognitives. Par conséquent, il n'y a pas de façon idéale de traiter le TOC qui convienne de la même façon à chaque individu. Il est donc probable qu'un ou plusieurs des chapitres puissent vous paraître non pertinents au regard de votre situation.

Cependant, vous ne devriez pas passer ces chapitres, car vous pourriez prendre conscience de certaines distorsions de la pensée en les lisant, ou peut-être même plus tardivement.

Avez-vous remarqué des situations dans lesquelles vous sélectionnez, évaluez, ou traitez les mêmes informations différemment des autres personnes ? Par exemple : avez-vous une antenne très sensible au danger ? Avez-vous tendance à être excessivement prudent ? Vous sentez-vous extrêmement responsable pour tout et pour tout le monde ? Êtes-vous plus vigilant que les autres par rapport à la saleté et aux microbes ? Si vous répondez à au moins une des questions de la page 24 par un « oui », ce livre peut vous aider...



## C'est parti !

---

⚠ **Ne trichez pas !**

Merci de respecter ce conseil et de réfléchir sérieusement aux solutions et réponses aux questions posées, avant de continuer la lecture – peu importe à quel point les sujets peuvent vous sembler à ce stade insignifiants, chronophages ou familiers.

Ne lisez pas le livre d'une seule traite, mais plutôt sur une longue période. Parfois, certaines notions nécessitent du temps avant qu'elles ne puissent être bien assimilées. Il peut être également nécessaire de relire certains chapitres après quelque temps.

## Introduction

# Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. viZZZual.com: On Target. <http://www.flickr.com/photos/vizzzual-dot-com/2655969483/>. Accessed on: 08/10/2015
2. erikogan: 08/31 – CHEATING!!. <http://www.flickr.com/photos/erikogan/238074165/>. Accessed on: 08/10/2015
3. gutter: I'm thinking of.... <http://www.flickr.com/photos/somemixedstuff/2403249501/>. Accessed on: 08/10/2015
4. ooOJasonOoo: Day 352/365 – Washing day. <http://www.flickr.com/photos/restless-globetrotter/2305219783/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Ellievanhoutte: Locked and lined Up.... <http://www.flickr.com/photos/ellievanhoutte/2802180448/>. Accessed on: 08/10/2015
6. Anthony Quintano: Storm Chasing with The Weather Channel's Tornado Hunt Team. <https://www.flickr.com/photos/quintanomedia/11232269146/>. Accessed on : 08/10/2015
7. billypalooza: Tornado Picture Taken By Crazy Woman. <http://www.flickr.com/photos/billypalooza/2588900543/>. Accessed on: 08/10/2015
8. striatic: road trip day three ~ a squircle grows in little five points. <http://www.flickr.com/photos/striatic/22552043/>. Accessed on: 08/10/2015
9. ccarlstead: Nazar Boncugu. <http://www.flickr.com/photos/cristic/229883677/>. Accessed on: 08/10/2015
10. David Masters: 365 x31 Obsessive Compulsive. <http://www.flickr.com/photos/david-masters/3674965537/in/photostream>. Accessed on: 08/10/2015
11. Caitlin Regan: Writing. <https://www.flickr.com/photos/caitlinator/2826079915/>. Accessed on: 08/10/2015
12. Grafic by the authors
13. Arbron: Fun with Distortions. <http://www.flickr.com/photos/arbron/119690008/>. Accessed on: 08/10/2015

# **Distorsion de la pensée #1**

**Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?**

**Incidence des inquiétudes obsessionnelles dans la population générale**

# Introduction à la thématique

## Qu'est-ce qui est normal ?

### Qu'est-ce qui est normal ? ... Un sondage



À votre avis, combien de personnes n'ayant **pas** de TOC ont répondu « oui » aux affirmations suivantes ?

<b>%</b>	<b>Pensées liées à la contamination par les microbes et la saleté</b>
?	J'évite de toucher des objets dans les lieux publics, comme les rampes d'escalier dans les gares, afin de ne pas me contaminer avec des microbes dangereux.
?	Je me lave les mains après avoir touché de l'argent.
?	Je suis certain que les radiations électromagnétiques des téléphones portables me rendront malade.
?	J'ai très peur que des cafards ou d'autres vermines n'envahissent ma maison.
<b>%</b>	<b>Pensée magique et superstition</b>
?	Je pratique certains rituels pour trouver la paix intérieure.
?	J'ai un numéro préféré qui me porte chance.
?	Il n'y a pas de différence majeure entre les pensées et les actions.
?	Quand je marche sur un chemin pavé, j'évite de marcher sur les fentes.
?	Des dictons comme « un chat noir qui croise votre chemin porte malheur » contiennent une bonne part de vérité.
?	Parfois, j'ai le sentiment que mon équipe préférée aurait gagné si j'avais regardé le match.

Les réponses se trouvent sur la page suivante.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Voici les résultats de notre propre enquête menée auprès de 100 personnes sans TOC ni autres troubles psychologiques, sur des questions relatives à la contamination, la pensée magique et la superstition.**

Beaucoup de soucis et de rituels qui tourmentent les personnes souffrant de TOC sont également vécus par le commun des mortels !

<b>%</b>	<b>Pensées liées à la contamination par les microbes et la saleté</b>
34	J'évite de toucher des objets dans les lieux publics, comme les rampes d'escalier dans les gares, afin de ne pas me contaminer avec des microbes dangereux.
28	Je me lave les mains après avoir touché de l'argent.
23	Je suis certain que les radiations électromagnétiques des téléphones portables me rendront malade.
19	J'ai très peur que des cafards ou d'autres vermines n'envahissent ma maison.
<b>%</b>	<b>Pensée magique et superstition</b>
42	Je pratique certains rituels pour trouver la paix intérieure.
35	J'ai un numéro préféré qui me porte chance.
29	Il n'y a pas de différence majeure entre les pensées et les actions.
29	Quand je marche sur un chemin pavé, j'évite de marcher sur les fentes.
20	Des dictons comme « un chat noir qui croise votre chemin porte malheur » contiennent une bonne part de vérité.
15	Parfois, j'ai le sentiment que mon équipe préférée aurait gagné si j'avais regardé le match.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

## Qu'est-ce qui est normal ? ... Un sondage



À votre avis, combien de personnes n'ayant **pas** de TOC ont répondu « oui » aux affirmations suivantes ?

%	Pensées liées à l'agressivité, à la morale ou à la sexualité
?	Quand je me réjouis des échecs des autres, cela fait de moi une mauvaise personne.
?	Je ressens parfois une colère intense envers des personnes que j'aime beaucoup en réalité.
?	Les autres personnes ont un plus grand sens moral et sont meilleures que moi.
?	Je pense parfois à de mauvaises choses auxquelles je ne veux pas penser.
?	Quiconque a des pensées malveillantes est aussi une personne malveillante.
?	Quand je conduis une voiture, j'ai très peur de provoquer un accident et de blesser d'autres personnes.
?	Je ressens parfois des sentiments de haine envers des personnes que je devrais aimer.
?	J'ai très peur d'être un mauvais parent.
?	Chaque chose doit être à sa place dans ma maison, sinon j'ai peur que le chaos n'éclate.
?	Lorsque je suis irrité, je me tiens à l'écart des autres parce que j'ai peur de craquer.
?	J'ai parfois l'impression que quelque chose de maléfique est en moi.
?	J'ai peur de blesser quelqu'un involontairement.
?	J'ai peur d'embarrasser quelqu'un, même si je ne le veux pas en réalité.
?	Je serai puni si je dis du mal de Dieu.
?	J'ai peur d'être puni si je dis du mal de mes parents.
?	J'ai peur que les gens puissent deviner mes mauvaises pensées, comme si elles étaient « écrites sur mon front »
?	Quand j'ai des pensées sexuelles insolites, j'ai peur d'être un pervers.
?	J'ai peur de réagir de manière excessive et d'agir violemment envers mes enfants.
?	Je me demande souvent si j'ai pu commettre un péché sans le vouloir.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Voici les résultats de notre propre enquête menée auprès de 100 personnes sans TOC ni autres troubles psychologiques, sur des questions relatives à l'agressivité, à la morale ou à la sexualité**

Des pensées absurdes ou « choquantes » surviennent chez la grande majorité des personnes interrogées.

<b>%</b>	<b>Pensées liées à l'agressivité, à la morale ou à la sexualité</b>
66	Quand je me réjouis des échecs des autres, cela fait de moi une mauvaise personne.
63	Je ressens parfois une colère intense envers des personnes que j'aime beaucoup en réalité.
48	Les autres personnes ont un plus grand sens moral et sont meilleures que moi.
48	Je pense parfois à de mauvaises choses auxquelles je ne veux pas penser.
38	Quiconque a des pensées malveillantes est aussi une personne malveillante.
37	Quand je conduis une voiture, j'ai très peur de provoquer un accident et de blesser d'autres personnes.
36	Je ressens parfois des sentiments de haine envers des personnes que je devrais aimer.
32	J'ai très peur d'être un mauvais parent.
31	Chaque chose doit être à sa place dans ma maison, sinon j'ai peur que le chaos n'éclate.
30	Lorsque je suis irrité, je me tiens à l'écart des autres parce que j'ai peur de craquer.
30	J'ai parfois l'impression que quelque chose de maléfique est en moi.
30	J'ai peur de blesser quelqu'un involontairement.
25	J'ai peur d'embarrasser quelqu'un, même si je ne le veux pas en réalité.
24	Je serai puni si je dis du mal de Dieu.
18	J'ai peur d'être puni si je dis du mal de mes parents.
15	J'ai peur que les gens puissent deviner mes mauvaises pensées, comme si elles étaient « écrites sur mon front »
15	Quand j'ai des pensées sexuelles insolites, j'ai peur d'être un pervers.
14	J'ai peur de réagir de manière excessive et d'agir violemment envers mes enfants.
13	Je me demande souvent si j'ai pu commettre un péché sans le vouloir.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

## Qu'est-ce qui est normal ? ... Un sondage



À votre avis, combien de personnes n'ayant **pas** de TOC ont répondu « oui » aux affirmations suivantes ?

%	Pensées liées au perfectionnisme, à la vérification ou à l'accumulation
?	Il est très important pour moi que les autres croient que je suis intelligent.
?	Parfois, je n'arrive pas à me souvenir si j'ai réglé l'alarme de mon réveil, donc je dois la vérifier à nouveau.
?	J'ai fréquemment peur de dire une chose inexacte, et que les autres me prennent pour un idiot.
?	Avant de partir en vacances, je vérifie plusieurs fois que j'ai bien débranché tous les appareils électriques.
?	Je me sens parfois coupable, même pour des choses insignifiantes.
?	Je vérifie auprès des autres pour être sûr que j'ai bien fait quelque chose, même si je sais déjà que c'est le cas.
?	Je m'assure plusieurs fois que j'ai la clé de ma porte d'entrée avec moi avant de quitter la maison.
?	Même si je me souviens d'avoir fermé ma voiture à clé, je vérifie fréquemment les portes de nouveau.
?	J'accumule des choses dont je sais qu'elles sont en réalité inutiles.
?	Je ne me pardonne jamais mes erreurs.
?	Quand je quitte précipitamment mon domicile, je suis souvent obsédé par le fait de savoir si j'ai éteint ou non la gazinière.
?	Je mets de l'ordre dans ma maison avant de la quitter.
?	Je suis souvent préoccupé par l'idée d'être responsable d'un incendie qui se déclarerait dans ma maison.
?	Après m'être mis au lit, je me relève parfois pour vérifier les appareils électriques.
?	Je ne peux me détendre que lorsque je sais que rien d'inattendu ne se produira.
?	Lorsque je conduis une voiture, je suis particulièrement attentif aux bruits inhabituels, car j'ai peur d'écraser un animal sans le vouloir.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Voici les résultats de notre propre enquête menée auprès de 100 personnes sans TOC ni autres troubles psychologiques, sur des questions liées au perfectionnisme, à la vérification ou à l'accumulation.**

Beaucoup de personnes partagent la crainte d'être considéré comme stupide ou non fiable.

<b>%</b>	<b>Pensées liées au perfectionnisme, à la vérification ou à l'accumulation</b>
84	Il est très important pour moi que les autres croient que je suis intelligent.
77	Parfois, je n'arrive pas à me souvenir si j'ai réglé l'alarme de mon réveil, donc je dois la vérifier à nouveau.
67	J'ai fréquemment peur de dire une chose inexacte, et que les autres me prennent pour un idiot.
67	Avant de partir en vacances, je vérifie plusieurs fois que j'ai bien débranché tous les appareils électriques.
65	Je me sens parfois coupable, même pour des choses insignifiantes.
62	Je vérifie auprès des autres pour être sûr que j'ai bien fait quelque chose, même si je sais déjà que c'est le cas.
53	Je m'assure plusieurs fois que j'ai la clé de ma porte d'entrée avec moi avant de quitter la maison.
47	Même si je me souviens d'avoir fermé ma voiture à clé, je vérifie fréquemment les portes de nouveau.
46	J'accumule des choses dont je sais qu'elles sont en réalité inutiles.
43	Je ne me pardonne jamais mes erreurs.
37	Quand je quitte précipitamment mon domicile, je suis souvent obsédé par le fait de savoir si j'ai éteint ou non la gazinière.
34	Je mets de l'ordre dans ma maison avant de la quitter.
33	Je suis souvent préoccupé par l'idée d'être responsable d'un incendie qui se déclarerait dans ma maison.
29	Après m'être mis au lit, je me relève parfois pour vérifier les appareils électriques.
27	Je ne peux me détendre que lorsque je sais que rien d'inattendu ne se produira.
16	Lorsque je conduis une voiture, je suis particulièrement attentif aux bruits inhabituels, car j'ai peur d'écraser un animal sans le vouloir.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

### Transition du normal au TOC

---

Les experts s'accordent à dire que les peurs et les pensées intrusives typiques des TOC, telles que la crainte que la maison brûle parce que la cafetière est restée allumée, affectent également les personnes qui ne souffrent pas de TOC, et que ces pensées ne sont pas pathologiques en tant que telles. Avoir de "mauvaises" pensées est normal !

Notre cerveau produit parfois des pensées qui n'ont pas de sens et qui ne sont pas intentionnelles. Qui n'a pas fait l'expérience de se trouver en haut d'une tour élevée et d'avoir la pensée : *"Que se passerait-il si je sautais ?"* La plupart des personnes qui ne souffrent pas de TOC ont connu tout le spectre des pensées et des sentiments liés à ces troubles, y compris des sentiments négatifs occasionnels à l'égard de leurs proches :

*"Je ressens parfois une colère intense envers des personnes que j'aime beaucoup en réalité"* (63% ont répondu "oui"). *"Je pense parfois à des choses mauvaises auxquelles je ne veux pas penser"* (48% ont répondu "oui").

Point important, chaque personne interrogée a affirmé avoir eu au moins une des peurs citées dans l'enquête ! C'est seulement en combinaison avec d'autres facteurs, qui seront abordés dans les chapitres suivants, que ces peurs entraînent des difficultés dans la vie quotidienne, une souffrance psychologique, ou éventuellement un TOC.



Encore normal ?

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Pourquoi presque personne n'en parle ?**

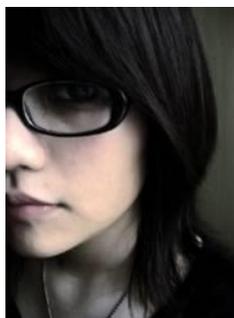
Si les peurs mentionnées plus haut sont si répandues, comment se fait-il que presque personne n'en parle et ne les admette ouvertement ?



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉFLÉCHIR À UNE RÉPONSE AVANT DE  
POURSUIVRE VOTRE LECTURE**

**Evaluation**

Une raison essentielle pour laquelle de nombreuses personnes ne parlent pas de leurs "mauvaises" pensées est qu'elles sont conscientes de leur absurdité et n'éprouvent donc aucun sentiment de peur, de culpabilité ou de tension. Revenons à l'exemple de la tour (« *Que se passerait-il si je sautais ?* ») ; en descendant de la tour, les pensées de la plupart des gens auront déjà dérivé vers d'autres sujets, et l'incident sera vite oublié. Les personnes atteintes de TOC, en revanche, ne peuvent pas surmonter leur panique et leur incrédulité : « *Qu'est-ce que c'est que cette pensée terrible ? Puisque je pense déjà à sauter, vais-je vraiment le faire un jour ? Puis-je encore compter sur moi-même ? Puis-je prendre le risque de me mettre à nouveau dans une telle situation ?* ».



Les personnes souffrant de TOC ont tendance à (se) juger plus négativement que les autres

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

### Honte et tabous sociaux

Les pensées sexuelles, mais également l'envie et la jalousie, sont encore des sujets tabous dans une large partie de la société.

C'est pourquoi de nombreuses personnes ne sont honnêtes sur ces questions qu'avec des amis vraiment proches (voire avec personne).

En tant qu'êtres humains, nous avons également tendance à nous présenter sous un jour favorable et à dissimuler ce que nous considérons comme notre côté sombre ou laid. Nous essayons de ne pas montrer aux inconnus et aux personnes qui nous sont chères les choses que nous aimons le moins chez nous ou qui nous semblent les plus intimes.

### Moralité stricte et religion

Certaines personnes ont appris, dans leur enfance, que certaines pensées sont sales, mauvaises ou même dangereuses. En fait, un certain nombre de textes religieux et moralistes font la distinction entre une mauvaise pensée et une mauvaise action.

On a appris à certains enfants : « *Surveille tes pensées, de peur qu'elles ne deviennent des paroles. Surveille tes paroles, de peur qu'elles ne deviennent des actes* ». Cependant, il existe aussi de nombreux textes religieux qui reconnaissent qu'il n'est pas possible pour la nature humaine d'être uniquement bonne, de n'avoir que de bonnes pensées et de n'accomplir que de bonnes actions. C'est pourquoi la Bible cite Jésus disant : « *Que celui d'entre vous qui n'a jamais péché jette la première pierre* ». Même les saints et les disciples de Jésus ont commis de graves erreurs ou ont été tentés (par exemple, Jacob trahit son frère Ésaü dans l'Ancien Testament, etc.) par cupidité ou par convoitise.

Selon de nombreux religieux catholiques et musulmans, les citations religieuses ne devraient pas être interprétées en dehors de leur contexte, car cela entraîne facilement des erreurs d'interprétation.

C'est l'objectif central du  chapitre #2 (Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?) de transmettre le message qu'il existe une différence cruciale entre les pensées et les actions. Comme vous le verrez, une surveillance et un contrôle interne exagérés par une sorte de police de l'esprit favorisent ces problèmes.



# Exercices

---

## Exercice #1 : Même les exemples de moralité peuvent être immoraux



Vous considérez-vous comme une personne particulièrement immorale ?

Faites quelques recherches sur Internet, pour savoir combien de fois des autorités morales (par exemple des prêtres, des chefs d'entreprise) ont eu un mauvais comportement. Pensez seulement à deux présidents américains récents : Bill Clinton et sa liaison avec Monica Lewinski, et son mensonge ultérieur (« *Je n'ai pas eu de relation sexuelle avec cette femme* » !) ou Barack Obama, qui a admis avoir pris des drogues illégales dans sa jeunesse. Devons-nous simplement rejeter l'ensemble de leurs actions positives et de leurs qualités en raison de ces défaillances ?

Il ne s'agit pas de mettre les personnalités publiques au pilori, ni d'excuser complètement leur comportement. Cependant, l'erreur est humaine. Nous faisons tous des erreurs !

Nous devrions suivre des principes moraux, mais également nous pardonner pour des transgressions qui ne nuisent à personne. Le sens moral et la nature humaine devraient converger vers une relation d'équilibre harmonieuse. Nous reviendrons sur ce point lorsque nous aborderons la prochaine distorsion de pensée. Pour quelle raison devrions-nous pardonner aux autres, mais pas à nous-mêmes ? Réponse : Aucune !



L'ancien président américain Bill Clinton

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Exercice #2 : S'entendre avec les autres et fixer des limites****Échanger avec les autres**

Réfléchissez à des situations dans lesquelles vous avez été particulièrement dur avec vous-même. Demandez-vous si le dernier exercice s'appliquait à vous. Discutez avec une personne de confiance pour détecter chez vous ces attitudes moralisatrices extrêmes qui vous accablent. Si vous avez peur de vous confier à un ami, vous pouvez utiliser Internet pour communiquer avec d'autres personnes atteintes de TOC : il existe de nombreux forums Internet consacrés aux TOC.

**Fixer des limites**

Imaginez que quelqu'un vous interrompe constamment lors d'une fête ou d'une réunion de famille. Faites entendre votre voix de manière amicale (« Je n'ai pas encore terminé de parler » ; « j'aimerais aussi dire quelque chose à ce sujet ») ou cherchez une personne plus prévenante à qui parler. Faites de votre bien-être la priorité. Après tout, c'est aussi votre fête.

Sentez-vous libre également de dire *non* à un ami, par exemple s'il vous demande de mentir pour lui. Dire non ne mettra probablement pas en danger votre amitié, si la personne est un bon ami. Un véritable ami attendra de vous que vous disiez ouvertement et respectueusement ce que vous pensez, et que vous agissiez en conséquence.



## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

### L'acceptation et non l'activisme

---

Comme nous l'avons expliqué au début de ce chapitre, le TOC contrôle la vie des personnes qu'il touche avec une cruauté presque médiévale. Le fait de ne pas tenir compte des règles ou des principes moraux les plus insignifiants conduit (au sens figuré) à une forme de torture ou d'emprisonnement. Chaque violation fait l'objet d'une vengeance immédiate, ou au minimum d'un commentaire négatif. Il s'agit souvent de vous-même, parfois aussi d'autres personnes. Les informations et les exercices suivants ont pour objectif de vous permettre de vous exercer au calme, à l'indulgence et à la compréhension de soi. De cette manière, vous apprendrez à économiser une énergie précieuse que vous pourrez utiliser pour les choses vraiment importantes de votre vie. Pour cela, il est important de commencer par classer les situations critiques en fonction de l'ampleur de leur « importance » et de l'« influence » que l'on exerce sur elles. Il faut que la balance bénéfiques/risques soit favorable. Nous ne devrions agir que si quelque chose est vraiment important et si nous disposons d'une influence réelle sur la situation (par exemple, pour régler une dispute avec un ami). Bien que cela soit contraire à la nature humaine, dans de nombreux cas, il est préférable et surtout plus sain de ne pas agir, mais d'accepter les choses telles qu'elles sont.

Tout d'abord, un exemple extrême pour vous familiariser avec le concept d'acceptation : nous ne pouvons quasiment rien faire contre la certitude de notre propre mort, ou contre le déclin et la fragilité liés à l'avancée en âge. Bien sûr, nous pouvons essayer de faire de l'exercice jusqu'à un âge avancé, et essayer de maintenir notre cerveau en forme grâce à l'activité intellectuelle, mais cela ne changera rien à la façon dont la vie se déroule - même si nous essayons de toutes nos forces. Nous devons accepter le cours de la vie. Il y a bien plus de choses que nous ne voulons l'admettre, qui sont hors de notre champ d'influence. Nous devons apprendre à accepter cela, et à réagir de manière appropriée. Souvent, nous dépensons trop d'énergie et surtout nous sacrifions notre bonne humeur pour essayer de changer des situations qui sont sans importance ou presque impossibles à modifier. Nous essayons également de combattre les pensées et les sentiments qui sont provoqués par certaines situations. Mais l'acceptation ne signifie pas l'inactivité. Un exemple : vous avez probablement débuté cette lecture parce que vous souffrez d'un TOC et que vous voulez que les choses changent, et c'est positif. Mais malgré toute cette volonté de changement, il peut être utile d'accepter que les TOC font (ou faisaient) partie de votre vie. Il y a eu autrefois de « bonnes raisons » pour que vous le développiez. Le fait d'être soumis au stress ou à certaines situations peut conduire à la réapparition de certains symptômes (comme nous le montrerons dans le  chapitre #12 « Le TOC est un trouble du cerveau – Donc cela veut-il dire que je ne peux rien faire pour y remédier ? », vous êtes en bonne compagnie : de nombreuses personnes souffrent au moins une fois dans leur vie d'un trouble mental). Se disputer avec les faits ou lutter contre ses expériences intérieures (pensées, sentiments) mobilise des ressources importantes, mais ne vous rapproche pas de vos véritables objectifs personnels (par ex., mener une vie autodéterminée et épanouie).



Accepter ne signifie pas abandonner.

L'acceptation vous aide à vous concentrer sur les objectifs importants de votre vie.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

Un autre exemple, moins dramatique, pour la démonstration : imaginez que le printemps est arrivé. Vous faites un tour à vélo et arrivez devant la terrasse d'un café, qui est plein en raison du beau temps. Vous obtenez une place libre assez rapidement, mais la boisson que vous commandez met un long moment à arriver. Plus tard, vous n'arrivez pas à capter le regard du serveur pour obtenir l'addition. Vous commencez à vous en vouloir d'avoir été assez stupide pour vous asseoir dans ce café. Dans une situation de ce genre, vous seriez habituellement parti en vitesse, en laissant l'argent sur la table, et auriez ruminé la situation chez vous. Au lieu de gâcher cette belle journée de printemps ou d'accepter l'incident comme une séquence typique du "film de votre vie" (« *personne ne fait attention à moi* », « *pourquoi est-ce que je n'agis pas de façon plus intelligente* », « *personne ne me respecte* », « *je ne sais pas défendre mon opinion* »), ne serait-il pas préférable de profiter du beau temps et d'observer ce qui se passe autour de vous ? Quelles sont les nouvelles tendances de la mode, qui porte encore des vêtements d'hiver, les gens boivent-ils vraiment encore des Aperol Spritz ?

Essayez d'accepter les choses chez les autres, mais aussi en vous-même. Tous les deux jours, essayez consciemment d'être bienveillant avec vous-même et avec les autres (▶ Exercice 3). Changez le jugement impitoyable du TOC et soyez plus généreux - surtout avec vous-même.

Un autre exemple : en ce moment, vous êtes soumis à une forte pression et vous oubliez de transmettre un message à votre collègue. Bien sûr, il aurait mieux valu que cela ne se produise pas, mais il est humain de faire des erreurs. Au lieu de vous excuser encore et encore (une seule fois suffit !) ou de vous demander avec inquiétude comment cela a pu arriver, laissez faire et ne cherchez pas désespérément des indices d'un problème de mémoire ou même d'une démence.

Autre exemple : vous êtes au téléphone avec votre mère et elle ne vous demande pas comment vous allez, même si vous ne vous sentez pas très bien en ce moment. Au contraire, elle parle constamment de ses propres petits maux. Essayez d'accepter cela avec le sourire. À 65 ans, il serait difficile de la changer - et elle a d'autres bons côtés. Si vous commencez à vous mettre en colère, ce n'est pas grave non plus, mais ne vous faites pas de reproches pour ces sentiments, ce serait aussi de l'énergie gaspillée (cf. « Le cercle vicieux de l'agression, de la culpabilité et de la déception »).

Souvent, nous éprouvons des sentiments contradictoires (par exemple, de la déception si un ami ne peut pas vous aider dans votre travail, mais en même temps vous pouvez le comprendre). Nos amis sont importants pour nous et nous ne voudrions pas les perdre. D'un autre côté, nous pouvons être très contrariés par certains de leurs défauts (par exemple, si un bon ami ne vous dit pas qu'il est en vacances pour quatre semaines, ou si un ami vous raconte des anecdotes de son travail sans présenter les personnes, comme s'il s'agissait d'une série télé dont vous auriez dû regarder tous les épisodes). Ces sentiments sont bien compréhensibles, mais cela ne signifie pas nécessairement que vous devez agir en fonction de ce que vous ressentez. Si vous avez déjà dit à la personne, en vain, ce qui vous dérange, mais que l'amitié est toujours importante pour vous, alors essayez de passer outre ou d'accepter les défauts "humains", ou peut-être même "trop humains", de votre ami. Mais, en même temps, acceptez les sentiments négatifs que ces défauts déclenchent en vous. Soyez attentif aux changements de vos émotions.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Exercice #3 : Adoptez une approche plus indulgente**

Notez dans la fiche d'exercice 3 les situations dans lesquelles vous voulez essayer de réagir de manière différente d'auparavant, en acceptant les choses inévitables ou sans intérêt, au lieu de vous énerver tout de suite, de vous juger ou de juger les autres, ou de les combattre.

Faites une sorte d'exercice : essayez chaque jour de réagir avec sérénité à des choses que, normalement, vous jugeriez sévèrement ou qui pourraient vous contrarier. Réjouissez-vous de l'énergie et du temps que vous économisez et que vous pouvez maintenant utiliser pour des choses ou des pensées plus importantes. Vos ongles et votre tension artérielle vous en seront reconnaissants !

**Fiche d'exercice 3**

Le combat du chevalier Don Quichotte contre les moulins à vent symbolise les combats des humains contre des événements secondaires sans importance.

**Acceptation**

Je veux apprendre à accepter les choses suivantes concernant les autres et moi-même :

Moi-même :

- Je veux apprendre à mieux gérer mes problèmes, mais aussi à accepter qu'il y aura des revers.
- Je n'arrive pas toujours à m'endormir facilement et le lendemain matin, peut-être que je me sens un peu faible. C'est comme ça.
- Je suis de mauvaise humeur aujourd'hui.
- Il m'arrive de m'énerver contre des personnes qui comptent beaucoup pour moi. C'est ainsi.

Les autres :

- Tout le monde ne comprend pas mon TOC et mes problèmes personnels.
- La voix de ma petite amie est un peu forte et agaçante. Ni elle ni moi ne pouvons y changer quoi que ce soit.
- Tous mes amis n'accordent pas autant d'importance que moi à la politesse et à la ponctualité. C'est normal que je sois déçu, mais cela ne sert à rien si je m'isole.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

### Le cycle vicieux de l'agressivité, de la culpabilité et de la déception

De nombreuses personnes souffrant de TOC ont tendance à avoir une colère refoulée, souvent alimentée par leurs normes morales élevées, tant contre elles-mêmes que contre le monde environnant, mais aussi du fait de leur timidité et leurs difficultés à s'affirmer.

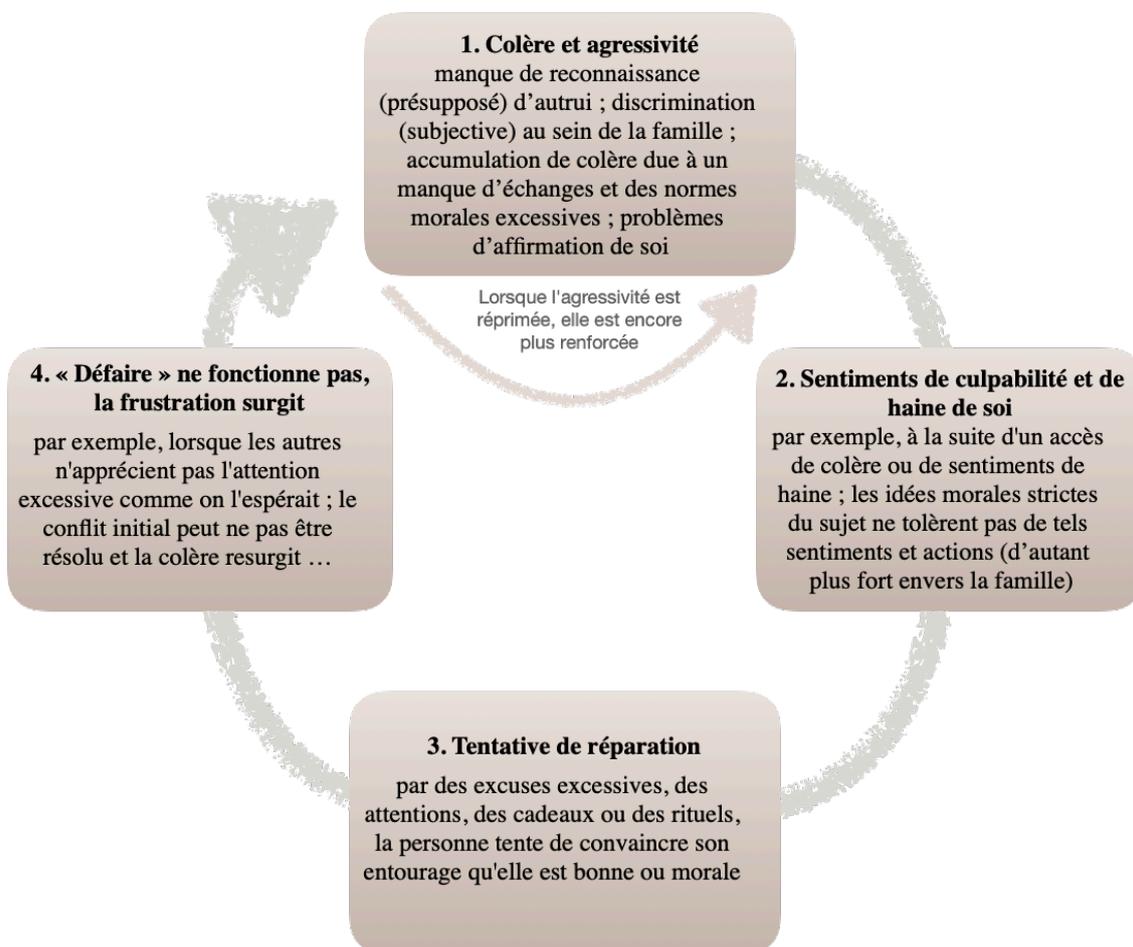
D'une part, dans les études psychologiques, ces personnes sont plus souvent d'accord que les autres avec des affirmations telles que :

- « *J'éprouve souvent des sentiments de haine envers des personnes que je devrais en fait aimer* »
- « *Je ne me sens pas aussi proche de mes amis/parents que je le montre à l'extérieur* » (agressivité latente).

D'autre part, ils se retrouvent aussi fréquemment dans les déclarations suivantes :

- « *Je suis fréquemment inquiet du bien-être de mes amis* »
- « *J'éprouve des sentiments de culpabilité si j'ai oublié de transmettre un message à un ami* » (moralité/responsabilité excessive).

Ces sentiments contradictoires s'intensifient généralement au cours de l'évolution du trouble et peuvent se transformer en un cercle vicieux, comme le montre la figure ci-dessous.



Le cercle vicieux de l'agressivité, de la culpabilité et de la déception.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

### Ⓢ **Le dilemme agressivité-hypermoralité doit être abordé par les deux bouts pour obtenir des résultats durables.**

D'une part, les sentiments négatifs doivent être exprimés d'une manière socialement appropriée : une colère aveugle, par exemple, ne fait qu'amplifier le problème, des sentiments de culpabilité peuvent apparaître, et une réaction agressive se produire en retour. D'autre part, les notions excessives de moralité, qui découlent souvent de l'éducation et/ou de déductions erronées tirées pendant l'enfance (par exemple, la fausse croyance d'un enfant que ses parents n'auraient pas divorcé s'il s'était bien comporté) doivent être remises en question. Souvent, ces idées ont fait leur chemin dans l'esprit et le comportement.

Des sentiments négatifs ou même de mauvaises paroles adressées à des êtres chers ne sont pas des péchés mortels, mais ils sont parfaitement humains et pardonnables.

De nombreuses pensées obsessionnelles reposent sur des thèmes d'agressivité et de mort (par exemple, quelqu'un pourrait mourir ou être blessé), ce qui entraîne une angoisse intense. Dès lors... les personnes souffrant de TOC sont-elles en réalité plus agressives et violentes que les autres ? Non ! Les pensées obsessionnelles agressives sont le fruit de conflits intérieurs qui n'ont pas été complètement résolus. Toutefois, on sait bien que les personnes souffrant de TOC n'ont pas tendance à agir de manière agressive ou violente. Sinon, nos prisons seraient remplies à ras bord de prisonniers nettoyant compulsivement leurs cellules ! De plus, des dizaines de milliers de psychothérapeutes se seraient rendus coupables d'un crime en encourageant leurs patients à faire face à leurs impulsions agressives au moyen de la thérapie d'exposition... (cf. ▶ chapitre #4 : Le monde est-il un endroit dangereux ?).



**Exercice #4 : Gestion de la colère**

**Affirmez-vous d'une manière socialement appropriée.**

**Aborder le conflit et trouver une solution**

Avez-vous cessé de communiquer avec un ami à cause d'un vieux conflit non résolu ? Contactez-le et parlez-lui de ce désaccord. Exprimez ce qui vous dérange, mais restez modéré dans vos critiques, sinon vous risquez de "gagner la bataille, mais de perdre l'amitié". Faites référence aux faits objectifs et parlez à la première personne (« *J'étais triste que tu m'aies à peine dit un mot à la soirée du Nouvel An* ») plutôt que « *Tout le monde a remarqué que tu m'as ignoré une fois de plus* ») et évitez les généralisations (« *Cela montre à quel point tu es égoïste* »). Ne vous attendez pas à ce que la personne soit d'accord avec tout ce que vous dites. Si possible, faites un pas vers l'autre, c'est-à-dire faites en sorte qu'il soit aussi facile que possible pour l'autre personne de parler et, par-dessus tout, reconnaissez vos propres erreurs (par exemple, « *nous pouvons voir cela différemment... et je ne dis pas que mon point de vue est meilleur que le tien... je suis désolé si ce que j'ai fait t'a blessé* ») ! Exprimez directement vos souhaits ou vos attentes (par exemple, "*pour moi, c'est important...*").

**Gardez la tête froide**

En outre, il est préférable de laisser passer un certain temps avant de réagir à une situation tendue dont les conséquences ne sont pas faciles à prévoir et peuvent être considérables. Par exemple, attendez avant d'envoyer une réponse furieuse à un e-mail d'un ami ou de votre employeur qui vous a blessé ou mis en colère. Laissez passer une nuit. Les choses apparaissent souvent sous un jour différent une fois que nous nous sommes donné la possibilité de nous calmer.



## DISTORSION DE LA PENSÉE #1

**Exercice #5 : Acception et estime pour soi-même et autrui****Félicitez-vous**

Les personnes souffrant de TOC se concentrent souvent sur leurs propres erreurs et lacunes. Changez votre point de vue. Notez les occasions où vous avez fait quelque chose de bien pour d'autres personnes ou pour vous-même, des choses comme réparer un pneu de vélo, rendre visite à une tante malade, faire un don, reconforter quelqu'un sur un forum d'entraide, s'encourager après un échec. Ou dites-vous à haute voix : "J'ai bien fait ça". Des stratégies pour augmenter le respect et l'estime pour soi-même seront proposées plus en détail ultérieurement (▶ chapitre #13 : Suis-je un raté ?).

**Fiche d'exercice 4****Auto-éloge = pas d'éloge ?**

Cela ne s'applique certainement pas aux personnes qui sont trop dures envers elles-mêmes !

**Prendre soin de soi**

Cherchez des moyens de vous équilibrer et de vous défouler de temps en temps, comme le sport ou la marche (rapide). Même si cela ne résout pas les conflits, cela permet d'atténuer la colère.

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. SheilaTostes: toc. <http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>. Accessed on: 08/10/2015
2. circo de invierno ~: Silence (Blue version). [http://www.flickr.com/photos/circo\\_de\\_invierno/2714517022/](http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/). Accessed on: 08/10/2015
3. ~Xu: Hiding. [http://www.flickr.com/photos/xu\\_99/2773843737/](http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/). Accessed on: 08/10/2015
4. macieklew: Church tower. <http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund: President Clinton. <https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>. Accessed on: 08/10/2015
6. wsilver: Devil or Angel. <http://www.flickr.com/photos/psychopics/2819404847/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Isengardt: The red umbrella. <https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>. Accessed on: 08/10/2015
8. Rocco Lucia: Desafortados gigantes [Windmills]. <https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>. Accessed on: 08/10/2015
9. Graphic by the authors
10. Lincolnian: The Clenched Fist. <http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>. Accessed on: 08/10/2015
11. Dtydontstop: SnowmanHead. <http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>. Accessed on: 08/10/2015
12. whiskymac: Family Medals. <http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #2

## **Distorsion de la pensée #2**

**Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?**

**Penser ≠ Faire**

## Introduction à la thématique

---

**Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?  
(Si vous avez de mauvaises pensées, allez-vous agir en conséquence ?)**



**Est-ce vrai ?**



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉFLÉCHIR À UNE RÉPONSE AVANT DE  
POURSUIVRE VOTRE LECTURE**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #2

### Vous n'êtes pas vos pensées !

#### Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ? Pas nécessairement !

- Par exemple, jusqu'à 20% de la population pense au suicide au moins une fois dans sa vie, mais très peu d'entre eux passent finalement à l'acte. La situation est identique pour les pensées concernant les délits tels que les vols.
- Chaque jour, nous sommes confrontés au travers des médias à des images et des informations perturbantes. Il est dès lors impossible d'avoir seulement des pensées pures et innocentes. La récurrence de ces images au sein de notre « cinéma mental » ne signifie pas pour autant qu'elles nous fascinent ou que nous les cautionnons. Cela signifie simplement que nous sommes contraints de les traiter.
- Parfois, la colère peut également s'exprimer dans nos pensées en réduisant la probabilité de passer à l'acte de manière agressive : par exemple, nous pouvons dire à notre patron « d'aller se faire voir », dans notre imagination !
- Bien que les auteurs de romans d'horreur et de polars puissent avoir une imagination fertile (et parfois sanguinaire), ils sont rarement des meurtriers (exception peu glorieuse : Jack Unterweger, tueur en série autrichien surnommée « l'Étrangleur de Vienne »). Nombre d'entre eux ont vécu des choses bouleversantes dans leur vie ou dans leurs emplois antérieurs, et ils les traitent et les développent dorénavant dans leurs romans. Tess Gerritsen et Patricia Cornwell, à titre d'exemple, ont respectivement travaillé dans le domaine médical et médico-légal.



Livres de Tess Gerritsen : auteure ayant travaillé en tant que médecin durant de nombreuses années et ayant trouvé l'inspiration pour ses romans policiers dans son expérience médicale.

# Exercices

---

## Exercice #1 : Les pensées peuvent-elles faire bouger les choses ?



Prenez une plume ou un autre objet très léger, comme une feuille de papier et placez-le sur une table, devant vous.

Essayez maintenant de déplacer cet objet dans la direction de votre choix par la seule force de la pensée !



Fiche d'exercice 5



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉALISER CET EXERCICE AVANT DE LIRE LA SUITE**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #2

Les pensées peuvent-elles faire bouger les choses ? **Non !**

Vous ne pouvez pas faire bouger, ne serait-ce qu'un objet léger tel une plume, par la seule force de vos pensées !

Les personnes qui souffrent de TOC ont souvent la fausse croyance qu'elles peuvent influencer positivement ou négativement les personnes ou les choses seulement par le pouvoir de leurs pensées. C'est ce qu'on appelle la « **fusion pensée-action** » (**FPA**).

Il existe trois types de croyance de type fusion :

### **La fusion pensée-action**

Penser à quelque-chose déclenche automatiquement un processus d'action (par exemple, la crainte que je puisse faire du mal à mes enfants me conduira inévitablement à le faire).

### **La fusion pensée-objet**

Les pensées changent les objets physiques (par exemple, une pensée impure durant une cérémonie religieuse souillera l'église).

### **La fusion pensée-événement**

Les pensées provoquent des événements (par exemple, une mauvaise pensée ou un manquement dans l'exécution d'un certain rituel conduiront à un tremblement de terre).



## DISTORSION DE LA PENSÉE #2

**Exercice #2 : La fusion de la pensée et de l'action**

De nombreuses personnes atteintes de TOC savent que leurs pensées ne peuvent pas réellement être à l'origine d'évènements externes.

Mais ils continuent malgré tout d'éprouver des doutes à ce sujet. Vérifiez-le en répétant l'expérience avec la plume. Puis essayez ce qui suit :

- Prédisez 10 cartes d'un jeu de cartes mélangé.
- Devinez à quel nombre un ami est en train de penser (entre 1 et 100)
- Prédisez les scores exacts de plusieurs évènements sportifs à venir.
- Supprimez une tâche sur un mur à l'aide de vos pensées.
- Par télépathie, essayez d'imposer à l'esprit d'une autre personne une phrase complexe afin qu'elle la dise à voix haute.
- Dirigez les mouvements corporels d'une autre personne.

**Fiche d'exercice 5**

Vous pensez que ces exercices sont stupides et vous savez déjà qu'ils ne vont pas se réaliser ?

Faites-les malgré tout, pour vous convaincre que vous en êtes « VraimentVraimentVraiment » incapable ! Encore une fois, les « pensées magiques » ne sont pas inhabituelles. Regardez à nouveau les résultats de notre enquête au sujet des personnes qui ne souffrent pas de TOC dans le premier chapitre (voir les questions sur « la pensée magique et la superstition »).



## DISTORSION DE LA PENSÉE #2

**Digression : La cuillère pliée**

Avez-vous déjà vu Uri Geller ou un autre magicien plier des cuillères à la télévision par le pouvoir de leurs pensées ? Est-il finalement possible que des pensées puissent influencer directement les objets et les personnes ? Est-ce qu'au moins certaines personnes sont dotées de ce don spécial ?

Cette magie supposée repose sur des astuces simples. Si vous avez toujours des doutes, regardez les DVD extrêmement divertissants de Gerry & Banachek, entre autres. Étape par étape, ils expliquent comment créer l'illusion de changer la forme d'une cuillère, d'un couvert, voire de les casser par le « pouvoir de l'esprit ».



« Plier des cuillères pour les nuls », par Gerry & Banachek

## DISTORSION DE LA PENSÉE #2

**Exercice #3 : L'expérience d'Uri Geller**

À l'instar de l'exercice #3 du  chapitre #6 (« Le danger est-il forcément présent lorsque mes sentiments m'alertent ? »), l'exercice suivant ne fonctionne que si votre TOC est prêt à se divertir. Il a été inspiré par un épisode d'une émission humoristique allemande (à présent interrompue). L'animateur, Oliver Pocher, se moquait du nouveau spectacle d'Uri Geller qui est réputé pour plier des cuillères grâce à ses supposés pouvoirs surnaturels de mentaliste (voir ci-dessus), et qui revendiquait la capacité de prédire l'avenir, de lire ou encore d'implanter des pensées dans la tête des gens. Les démonstrations, parfois époustouflantes, étaient en réalité basées sur des tours bien connus. Des émissions de télévision telles que « Le magicien masqué » ont révélé beaucoup de ces astuces à un large public.

Mais, revenons à l'émission humoristique. Pocher s'était vêtu tel un magicien et après avoir procédé à l'incantation de quelques phrases incompréhensibles qu'il accompagnait de beaucoup de bruit, il a accompli plusieurs « miracles ». Par exemple, avec un effort simulé, il a ouvert « par magie » une porte automatique coulissante (enfin... après que quelqu'un ait déclenché un système électrique, évidemment).

Maintenant, pour cet exercice, vous devez essayer de faire en sorte que des choses se produisent alors qu'elles se seraient produites quoiqu'il arrive. Par exemple, réussissez à faire sortir l'oiseau d'une « pendule à coucou » pile à chaque heure, ou alors, approchez-vous d'escalators qui se déclenchent uniquement lorsque des personnes l'utilisent, et dites quelques formules magiques pour qu'il se mette à bouger (n'oubliez pas de monter dessus !). Vous pouvez également jouer à Superman en ouvrant par « télékinésie » une porte coulissante automatique (comme celles des aéroports) rien qu'en vous en approchant.

Quel est l'intérêt de cet exercice ? Affronter vos préoccupations d'une manière humoristique et absurde peut diminuer la peur associée à la fusion pensée-action. Cette légère incertitude quant au fait que vous ne possédez pas réellement de pouvoirs surnaturels est renforcée par la peur et l'anxiété qui viennent se mélanger à d'autres sentiments, en particulier le doute et le plaisir.



Bannissez les « pensées magiques » par quelques tours de passe-passe.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #2

**Exercice #4 : La fusion de la pensée et de l'action (FPA)**

Apprenez à sortir de la fusion pensée-action.

Selon la nature de votre croyance de type fusion, essayez ce qui suit :

**Pour la fusion pensée-action (les pensées provoquent des actions)**

Essayez de provoquer la survenue de l'évènement suivant en utilisant simplement le pouvoir de votre esprit. Fixez une limite de temps et donnez à vos pouvoirs mentaux une minute pour que l'évènement se produise. Faites en sorte qu'une vieille dame dans la rue jette spontanément sa canne ; faites en sorte qu'un homme déchire son t-shirt ; faites dire spontanément à la personne avec laquelle vous êtes en train de parler le mot « en aval ».

**Fiche d'exercice 6****Pour la fusion pensée-objet (les pensées changent les objets)**

Essayez de changer les objets suivants en utilisant le pouvoir de votre esprit. Encore une fois, fixe une limite de temps d'une minute. Changez la couleur d'une voiture ; faites perdre un bras à une statue ; changez l'eau en soda ; faites en sorte qu'un feu de circulation devienne bleu ; augmentez la taille d'une borne incendie ; reconstruisez une bouteille en verre cassée à partir de ses éclats.

**Fiche d'exercice 7****Pour la fusion pensée-événement (les pensées provoquent des événements)**

Essayez de faire en sorte que les événements suivants se produisent en utilisant le pouvoir de votre esprit (là encore, fixez une limite de temps d'une minute). Activez une alarme de voiture ; arrêtez la trotteuse d'une montre ; allumez un ventilateur ; ouvrez une fenêtre ; faites atterrir un oiseau à un endroit précis.

**Fiche d'exercice 8**

N'oubliez pas que même une horloge arrêtée a raison deux fois par jour, ainsi nous vous recommandons de prendre des notes. Dans le cas très improbable où l'une de ces choses se serait réellement passée, regardez combien de fois elles ne se sont pas produites.

L'un des objectifs de cet exercice est de montrer que vos pensées ne sont pas aussi puissantes que vous le pensez. Un autre consiste à déplacer le centre de vos inquiétudes sans pour autant supprimer simultanément les pensées obsessionnelles ou éviter les situations. Comme nous l'avons vu, la suppression et l'évitement ne font que renforcer le problème ; ce point sera abordé en détail un peu plus loin.

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Clearly Ambiguous: Hear, See, Speak, Do, No Evil. <http://www.flickr.com/photos/clearly-ambiguous/399170942/>. Accessed on: 08/10/2015
2. basykes: Gerritsen Orgy. <http://www.flickr.com/photos/basykes/2589933149/>. Accessed on: 08/10/2015
3. treehouse1977: Feather 1. <http://www.flickr.com/photos/treehouse1977/2892417805/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Chris Tomneer Aka Pseudo: Le magicien. [http://www.flickr.com/photos/chris\\_tomneer/3939829019/](http://www.flickr.com/photos/chris_tomneer/3939829019/). Accessed on: 08/10/2015
5. P\UL: Bended. <http://www.flickr.com/photos/marxalot/475474385/>. Accessed on: 08/10/2015
6. jimmyharris: Pauline lifting our transport. <http://www.flickr.com/photos/jimmyharris/3858368342/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #3

## **Distorsion de la pensée #3**

**Les pensées doivent-elles totalement obéir à ma volonté ?**

**Les pensées errent librement**

## Introduction à la thématique

---

**Les pensées peuvent-elle être entièrement contrôlées ?**



Pouvez-vous penser à des exemples dans lesquels les pensées prennent un cours différent de celui que vous aviez prévu ?



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉFLÉCHIR À CETTE QUESTION AVANT DE POURSUIVRE VOTRE LECTURE**

### DISTORSION DE LA PENSÉE #3

La plupart de nos pensées peuvent être influencées, mais elles sont volatiles - elles n'obéissent pas toujours à notre volonté, et elles mènent un peu leur propre vie.

#### Exemples :

- **Quelques exemples positifs** : des éclairs de génie ; des traits d'humour spontanés qui vous surprennent ; l'utilisation d'un mot étranger sans même savoir que vous le connaissiez.
- **Quelques exemples négatifs** : des trous de mémoire pendant les examens ; des lapsus freudiens, comme remercier un ami qui nous a hébergés pour son « hostilité », au lieu de son « hospitalité ».
- **Autres exemples** : toutes les circonstances où les mots s'embrouillent, la langue fourche ; une expression préparée dans votre tête sort de votre bouche différemment de ce que vous aviez prévu ! Les erreurs ont tendance à se glisser quand on essaie de tout garder sous contrôle. L'attention excessivement centrée sur soi-même et le perfectionnisme (cf. ▶ chapitre #9, « Bien, ce n'est pas assez bien ») augmentent même la probabilité de telles erreurs.



Nos pensées sont comme un bouquet de ballons – c'est quand on les laisse partir librement qu'elles sont les plus jolies.

## Les pensées négatives sont des « épouvantails dans le vent »

---

D'où viennent les pensées négatives ? Notre pensée ne devrait-elle pas être notre meilleure amie ? Les pensées négatives à propos de soi-même reflètent un grand nombre de processus mentaux différents. Il est souhaitable de faire la différence entre une autocritique constructive (par exemple « Comment puis-je apprendre de mes erreurs ? ») et un autodénigrement réflexe (par exemple « Je ne peux rien faire de bien ! »). Tandis que dans certains cas, les pensées autocritiques sont compréhensibles et appropriées (par exemple, avoir honte lorsqu'on se trouve confronté à la preuve qu'on raconte des « petits mensonges »), les auto-accusations (par exemple, « Tu n'es pas capable de faire quoi que ce soit ! ») surgissent spontanément dans votre tête. Ces pensées négatives automatiques peuvent être considérées comme un « conditionnement » (les psychanalystes parlent d'internalisation ou d'introjection), c'est-à-dire qu'elles sont les « descendants » de commentaires blessants, insultants ou trop critiques, qui ont été gravés en vous au cours d'une période antérieure de votre vie - par exemple par les parents, les camarades de classe ou les supérieurs. Ces commentaires négatifs et critiques ont été tellement intériorisés au fil du temps qu'ils peuvent être réactivés facilement dans des situations similaires. Les dépréciations exprimées à l'origine par d'autres personnes sont maintenant répétées par votre voix intérieure. Votre propre « critique interne » a pris le relais des autres.

Les pensées automatiques négatives ne sont pas des évaluations guidées par la raison, mais peuvent être comprises comme une sorte de réflexe (de la pensée). Ce qui rend souvent ces évaluations si menaçantes, c'est le fait que les pensées négatives changent avec le temps et ne disent pas toujours exactement ce que les autres personnes ont pu dire dans le passé. Les pensées négatives sont comme des « épouvantails dans le vent », qui *semblent* mener leur propre vie.

Certaines personnes souffrant de TOC et de dépression ont de plus une imagination assez florissante : elles font l'expérience de telles pensées qui s'accompagnent d'un cortège de stimuli sensoriels (par exemple des pensées sonores, la visualisation de scènes catastrophiques), qui les font paraître encore plus réalistes et effrayantes. De plus, le fait que les pensées s'imposent à la conscience de manière soudaine et souvent anonyme (c'est-à-dire, sans que l'on puisse en identifier la cause directe ; les pensées ne disent tout simplement pas : « Bonjour, revoici ta méchante tante Helga, qui te disait autrefois que... ») leur confère un caractère de vérité. La tentative de supprimer ces pensées est vouée à l'échec, comme nous vous le montrerons à différents moments dans ce livre - notamment de façon plus détaillée dans le  chapitre #5 (« Faut-il supprimer les mauvaises pensées ? »). Au contraire, il est utile d'annuler le caractère effrayant de ces épouvantails mentaux en chassant le vent des voiles qui leur servent de vêtements.



# Exercices

---

## Exercice #1 : Rendre l'épouvantail moins effrayant



Essayez la stratégie suivante pour faire face aux pensées négatives automatiques telles que « Je n'ai aucune valeur » et « Sans moi, tout le monde serait plus heureux ».

### Étape 1 : Remarquer et nommer

Identifiez et nommez la pensée pour ce qu'elle est : une pensée récurrente et perturbatrice, par exemple : « Ah ah, elle est de retour, ma "pensée épouvantail" personnelle » ; « Bienvenue, critique intérieur » ; ou bien « C'est une pensée automatique - ni plus, ni moins. Je devine d'où elle peut venir, mais je ne suis pas d'accord avec elle ».

### Étape 2 : Imaginer

Donnez à votre pensée une forme qui lui est propre. Qui formule la pensée ? Imaginez votre critique intérieur, par exemple votre méchante tante Helga. Vous pouvez modifier sa forme grâce à votre imagination (par exemple, elle devient aussi petite qu'un petit chien qui aboie, porte un chapeau ridicule, monte sur un balai, etc.) ou utiliser un symbole (par exemple, un épouvantail) pour ce type de pensées. Des objets tels qu'un poste de radio allumé sont également possibles. Les images démoniaques ou horribles devraient peut-être être évitées. En fin de compte, votre pensée n'est pas votre ennemi, tout comme vous ne pouvez pas reprocher au vent de se transformer parfois en tempête.

### Étape 3 : Avoir une conversation

Parlez avec votre pensée. Que voulez-vous répondre à votre critique intérieur / tante Helga / l'épouvantail ? Avec quelle attitude intérieure (désolé, contrarié, ennuyé...) entrez-vous dans la conversation ? (Par exemple : « Bon, bon, tante Helga, on dirait que tu radotes toujours la même vieille histoire ! Tu m'ennuies !"). Essayez de rester calme et posé.

Remarquer, nommer et imaginer les pensées les rend plus concrètes. Dès qu'une chose devient concrète, nous pouvons la gérer plus facilement. Cela apporte aussi une certaine distance entre vous et vos pensées. Les choses sont plus claires : vous n'êtes pas votre pensée, vous ne faites que l'avoir. En dialoguant avec elle, tout est limpide : c'est vous qui décidez si vous voulez l'écouter ou non.

Vous pouvez également facilement appliquer cette stratégie à vos peurs obsessionnelles (voir le  chapitre #5, « Faut-il supprimer les mauvaises pensées ? »).

## DISTORSION DE LA PENSÉE #3

**Exercice #2 : Attention – Encore plus d’images !**

Il y a toujours des pensées qui tournent dans notre tête. Certaines ont un sens, beaucoup n'en ont pas. Nous pouvons considérer les pensées comme une sorte de bruit blanc. C'est à nous de décider à quelles pensées nous voulons prêter attention, et lesquelles nous préférons ignorer. De nouvelles techniques psychothérapeutiques issues de la tradition bouddhiste nous conseillent d'établir une certaine distance avec nos pensées à travers des métaphores et des images mentales (▶ chapitre #5 : « Faut-il supprimer les mauvaises pensées ? »).

Imaginez le cours de vos pensées comme une petite rivière. Imaginez que c'est l'automne et que la rivière entraîne dans son cours beaucoup de feuilles et de branches. Dès que vous vous êtes représenté mentalement cette scène, placez vos remarques désagréables (« je n'aime rien en ce moment » ou « c'est stupide » sont aussi des pensées !) sur une feuille flottante et vos pensées négatives et plus douloureuses sur une branche solide. La branche se coince parfois au bord de la rivière et des rapides peuvent se former. Suivez la scène jusqu'à ce que la rivière fasse un coude et ne soit plus visible. Puis, recommencez. Le ruisseau est un symbole des pensées : il peut parfois contenir plus d'eau, parfois moins ; il est parfois clair, parfois trouble. Vous pouvez laisser la rivière couler dans certaines directions et elle peut vous être utile (comme un ruisseau alimentant un moulin à eau), mais vous ne pouvez pas la contrôler complètement, car votre conscience pensante n'est pas la source, mais simplement une partie de la rivière.

Nous avons trouvé que l'image d'un cours d'eau était utile pour se représenter les processus de base. Si, par ailleurs, vous essayez de ne pas avoir une pensée et de la supprimer en construisant un barrage, le fleuve existe toujours. La pression augmente et, finalement, votre petit barrage est emporté (▶ chapitre #5, « Faut-il supprimer les mauvaises pensées ? »).

Vous pouvez aussi imaginer vos pensées comme des bulles de dioxyde de carbone dans une grande bouteille d'eau gazeuse. Elles sortent apparemment de nulle part, s'élèvent, puis disparaissent. Ou peut-être comme des ballons flottant dans le ciel. Il est fondamental que vous appreniez que les pensées sont des événements rapides, que vous ne pouvez que partiellement influencer. C'est particulièrement vrai pour leur contenu. Observez-les sans les juger et laissez-les aller et venir.

Vous pourriez vous demander : pourquoi toutes ces images ? Le fait que nous utilisions de nombreuses métaphores ne signifie pas que nous aimons faire de la poésie pendant notre temps libre, mais plutôt qu'il y a deux raisons plus profondes. Tout d'abord, le processus de la pensée n'est pas très bien compris. Nous savons depuis longtemps que les processus de pensée ont lieu dans notre cerveau et sont envoyés et modulés sous forme d'impulsions nerveuses. Cependant, la manière dont cela fonctionne réellement reste une énigme, même pour les scientifiques. De plus, les images soulignent que, même si les pensées se produisent dans notre tête et sont, d'une certaine manière, liées à nous, elles ne sont souvent pas sous notre contrôle, ni sous notre responsabilité.

L'autonomie de nos pensées ne signifie pas qu'elles sont plus intelligentes que nous ni qu'elles ont une vision plus claire des choses

### DISTORSION DE LA PENSÉE #3

En se basant sur les idées ci-dessus, une technique connue sous le nom de Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT<sup>4</sup>) peut également s'avérer très pertinente :

#### **Les pensées comme un orchestre**

Vous êtes le chef d'orchestre et vous décidez qui vous écoutez, quand et dans quelle quantité. Quelles pensées jouent le premier violon ? Qui a un solo aujourd'hui ? Qui a une pause et ne joue pas du tout ?



Les pensées comme un orchestre

#### **Les pensées comme un gigantesque buffet**

Vous décidez comment remplir votre assiette - en fonction de vos besoins personnels. Avez-vous faim de pensées ou êtes-vous rassasié ? Qu'est-ce qui ne vous plaît pas ? Qu'est-ce que vous aimez ? Le sucré ou le salé ? Avez-vous envie de manger aujourd'hui un plat classique (par exemple, un hamburger), un plat que vous avez toujours envie de manger, ou peut-être avez-vous envie d'essayer quelque chose de nouveau (par exemple, des sushis) ?

---

<sup>4</sup> Note du traducteur : ACT = issu de l'anglais « Acceptance and Commitment Therapy »

## DISTORSION DE LA PENSÉE #3

**Exercice #3 : Adoptez différentes positions vis-à-vis de vos pensées**

D'une part, les pensées dans notre tête sont nos pensées, d'autre part, nous n'avons pas un contrôle total sur elles, comme c'est également le cas pour nos émotions. C'est précisément cette caractéristique qui rend notre pensée si particulière et si vivante. Pour mieux comprendre cela, nous suggérons d'essayer les « jeux de pensée » suivants (certains d'entre eux sont de Rolf Dobelli) :

- Vous considérez-vous comme le gardien ou le prisonnier de vos pensées ? Pourquoi ?
- Les meilleures idées naissent sous la douche. Où naissent vos pires idées ?
- Quelle pensée ne pourriez-vous jamais avoir ?
- Est-ce qu'il y a des pensées contre lesquelles vous avez déclaré la guerre ? Et comment menez-vous cette bataille ? Pensez-vous avoir une chance de l'emporter ?
- Quelles sont les pensées dont vous ne vous souvenez jamais ?
- Quelle pensée n'avez-vous jamais eue auparavant ?
- Imaginez vos pensées comme un tableau. À quoi ressemble chacune d'entre elles : colorées ou en noir et blanc, petites ou grandes, douces ou dures, rondes ou anguleuses, nuageuses ou ensoleillées...



ⓘ **Qu'avez-vous remarqué, pendant que vous réfléchissiez à ces questions ?**

Bien sûr, vous n'aurez pas trouvé une réponse exacte pour chaque question. Ce n'était pas le but de l'exercice. En fait, cet exercice vise à démontrer combien notre pensée peut faire des choses merveilleuses. Nous pouvons prendre tellement de perspectives différentes par rapport à nos pensées et nous rapprocher d'elles de tellement de manières (par exemple, comme un scientifique, un professeur d'anglais, un enfant émerveillé, un voisin dérangé par le bruit...). Et cela peut être très amusant !

Considérez votre pensée comme un cadeau, une sorte de « pochette surprise », qui, à l'instar d'autres fonctions corporelles, n'est pas totalement sous notre contrôle. Elle peut toujours vous surprendre à nouveau par sa créativité. Soyez curieux et laissez-vous fasciner par ce que notre pensée peut inventer et nous réserver. (« Intéressante réflexion : d'où vient cette pensée ? », « Ha ! Cela fait des jours que je réfléchis à ce problème, à présent je trouve la solution ! »).

Les jeux de pensée sont des métacognitions (« des pensées sur la pensée ») utiles. Ils peuvent non seulement être amusants, mais également entraîner votre « flexibilité cognitive ». Ils peuvent vous aider à vous défaire de schémas de pensée biaisés, figés ou rigides, connus pour favoriser les problèmes psychologiques. Alors, laissez de la liberté à vos pensées !

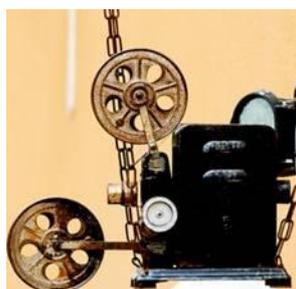
## DISTORSION DE LA PENSÉE #3

**Exercice #4 : Se réjouir de ses pensées**

Essayez de prendre plaisir à vos pensées !

Attardez-vous sur de belles pensées et de jolis souvenirs (par exemple des vacances, une charmante soirée entre amis, un coup de foudre). Laissez simplement votre esprit « projeter les pensées qu'il veut ». Peut-être que de mauvaises pensées se glisseront dans le monde harmonieux de ces images agréables, comme lorsque des gens au cinéma chuchotent ou se lèvent pour aller chercher du pop-corn. Ne les laissez pas pour autant vous contrarier. Il est important de permettre à vos pensées d'aller où elles veulent.

Lorsqu'elles se sentent seules et frustrées, certaines personnes trouvent utile d'engager un dialogue intérieur avec des personnages de fiction (même des personnages de dessins animés !), des connaissances importantes pour eux, ou des célébrités. Il est clair que ces dialogues ne remplacent pas les « vraies » conversations. Néanmoins, des sentiments d'appartenance, de confort et de détente émergent souvent lorsque les choses sont ainsi exprimées. Les dialogues intérieurs sont adoptés avec succès dans le cadre du soutien aux personnes endeuillées, pour dire adieu à un être cher et pour exprimer des non-dits. À qui aimeriez-vous parler (quelqu'un dont vous pouvez imaginer la voix et le visage de façon suffisamment précise pour bien le faire) ? Invitez cette personne à se promener sur une plage virtuelle, et voyez ce qui se passe. De tels dialogues ne sont pas la tasse de thé de tout le monde. Essayez deux ou trois fois et décidez ensuite par vous-même si cela vous aide ou non. Cela ne coûte rien d'essayer !

**Fiche d'exercice 9**

Laissez vos pensées jouer le rôle de « projectionniste ».

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. wili\_hybrid: Out there. <http://flickr.com/photos/wili/2692420732/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Crystl: Balloons. <http://www.flickr.com/photos/crystallickr/190713106/>. Accessed on: 08/10/2015
3. weisserstier 120814: Museumsdorf\_02. <https://www.flickr.com/photos/alfreddiem/15148941822/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Jiuguang Wang: Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by Ronald Zollman. <https://www.flickr.com/photos/jiuguangw/6457845485/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Atos: Ascent Magazine Atos Thought Leadership – Cloud Forrest. <https://www.flickr.com/photos/atosorigin/11116578645/>. Accessed on: 08/10/2015
6. pedrosimoes7: Film Projector. <http://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/169789089/>. Accessed on: 08/10/2015

# **Distorsion de la pensée #4**

**Le monde est-il un endroit dangereux ?**

**La surestimation du danger**

## Introduction à la thématique

---

Les personnes qui souffrent de TOC surestiment parfois la probabilité de la survenue d'évènements négatifs. Par exemple, plusieurs d'entre eux estiment que le danger de contracter sans le savoir le VIH d'une personne séropositive est supérieur ou égal à 50%. En réalité, il est estimé à environ 1%\* !

Parfois, nous manquons d'informations clés, ou nous avons reçu des informations erronées dans le passé. Par exemple, certains parents (souvent animés des meilleures intentions) exagèrent certains risques pour que leurs enfants y prête attention. Peut-être vous souvenez-vous qu'on vous a dit de ne pas vous rendre dans tel quartier où vous auriez pu être kidnappé, ou encore d'éteindre la lumière pour ne pas causer d'incendie, etc.



**Quelles autres raisons peuvent contribuer à de telles erreurs de jugement ?**



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉFLÉCHIR À CETTE QUESTION AVANT DE POURSUIVRE VOTRE LECTURE**

*\* Ces déclarations ne visent en aucun à minimiser le danger du VIH. Cependant, le danger réel d'infection est nettement plus faible qu'on ne le pense généralement. Vous ne pouvez absolument pas le contracter à travers la peau, la sueur ou la salive.*

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

### Les raisons des erreurs de jugement

---

#### Pessimisme irréaliste

Des études menées par notre groupe de travail ont montré que des personnes souffrant de TOC n'ont habituellement pas de *biais d'optimisme irréaliste* (optimisme irréaliste : croyance que les événements positifs sont plus susceptibles de survenir pour soi-même que pour les autres, et que les événements négatifs sont plus susceptibles de se réaliser pour autrui).

Par exemple, un fumeur traditionnel sans TOC pense que les autres fumeurs sont plus susceptibles que lui de développer un cancer du poumon. En revanche, le fumeur qui souffre de TOC se considère comme étant le premier sur la liste.

#### Calcul de probabilité erroné

Les personnes atteintes de TOC surestiment souvent la survenue d'évènements complexes. Pour le démontrer, estimez la probabilité que votre maison non fermée à clé soit cambriolée aujourd'hui : « 20% » ?

À présent, combinez les conditions préalables pour qu'un tel évènement se produise. Sur le plan mathématique, il faut utiliser une multiplication (x). Le risque que quelqu'un tente un jour de s'introduire par effraction dans une résidence est au maximum de 10%. Multipliez ensuite par la probabilité qu'elle soit ouverte et qu'il n'y ait personne à la maison, ce qui est sans doute plus élevé, peut-être 20%. Enfin, multipliez par le risque qu'un cambrioleur traque votre quartier ce jour, peut-être 20%. Finalement, la probabilité que cet évènement se produise est donc d'au plus **0,04%** ( $0,1 \times 0,2 \times 0,2 = 10\% \times 20\% \times 20\%$ ).

#### Perpétuation de la menace

Un évènement négatif est projeté sur une occasion future. Au lieu de penser « une fois ne compte pas », une personne souffrant de TOC pense « un malheur ne vient jamais seul ».

#### Distorsion de la perception

Des études ont montré à plusieurs reprises que des personnes souffrant de TOC ont tendance à rester « bloquées » par les signaux de danger et qu'elles tendent à diriger leur attention vers de tels stimuli. Lors d'un test psychologique, si l'on montre à des personnes atteintes de TOC un chiffon sale ou une serrure de porte, leurs yeux vont se détourner plus lentement vers d'autres objets en comparaison à un groupe de personnes non affectées. En conséquence, les signaux de dangers sont surreprésentés dans la conscience des personnes souffrant de TOC, et la perception de l'imminence d'un danger est facilement exagérée.

#### Exagération

Comme des études l'ont montré, les personnes souffrant de TOC se sentent généralement bien plus menacées par les conséquences des évènements indésirables que les autres personnes (qu'elles soient issues de la population générale, ou suivies pour un autre trouble psychiatrique). Passez en revue les conséquences de votre plus grande inquiétude, par exemple, développer une schizophrénie, ou commettre une grave erreur au travail (voir aussi le  chapitre #14 : Cela veut-il dire que je n'irai jamais mieux et que je risque même de finir par devenir fou ?). Considérées de manière réaliste, bon nombre de ces peurs sont assez improbables, et surtout leurs conséquences ne sont pas aussi dévastatrices que prévu.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

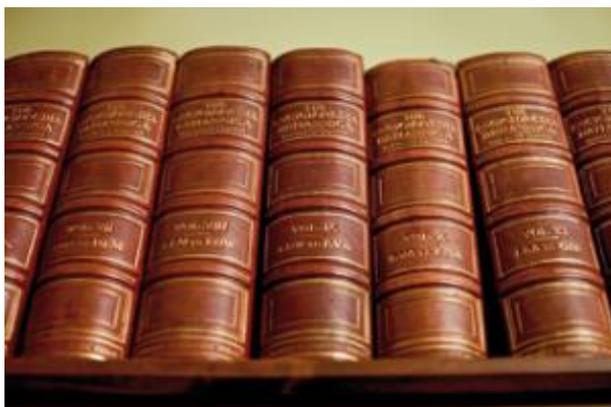
**Exercice #1 : Informez-vous !**

De quels évènements négatifs avez-vous spécialement peur, et lesquels d'entre eux vous semblent être particulièrement probables ? Écrivez-les et informez-vous à leur sujet. Recherchez des réponses au travers de sources fiables et objectives (et non au sein de celles qui propagent des idées alarmistes et catastrophistes).

Vous ne serez peut-être pas rassurés à 100%, puisqu'après tout, la vie est parfois dangereuse, mais vos peurs exagérées seront probablement relativisées.

Élargissez votre attention plutôt que de la réduire à l'incident que vous craignez ! Ne vous contentez pas seulement de rechercher des informations concernant tout ce qui pourrait mal se passer, et à quelle fréquence. Renseignez-vous également sur les contre-mesures. Si vous craignez le cancer, par exemple, il est bon de savoir qu'il ne condamne plus inévitablement à la mort comme auparavant. Il existe des traitements efficaces pour de nombreux types de tumeurs. Cherchez-les.

Nos policiers font du bon travail. De nombreux crimes tels que les cambriolages peuvent être résolus et souvent, les biens volés ou perdus refont surface, ou alors l'assurance paie pour les pertes. Votre plus grande peur est un incendie domestique ? À moins que vous ne viviez à côté d'une usine de papier, il y a de fortes probabilités pour que les pompiers puissent s'en occuper (et encore plus que cela n'arrive jamais).

**Fiche d'exercice 10**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

**Exercice #2 : Calculez des chaînes de probabilité**

Identifiez les facteurs qui *doivent* parfaitement s'articuler pour qu'un évènement redouté se produise (comme le fait que vos parents soient un jour emportés par un tsunami pendant leurs vacances en Thaïlande).

Chaque facteur (probabilité d'un tsunami ; leur présence sur la plage au mauvais moment ; absence d'avertissement préalable ; vos parents ne reconnaissent pas à temps le danger, etc.) a une probabilité spécifique unique qui est estimable en pourcentage, de 0,01 (= 1%) à 1 (= 100%). Les facteurs doivent alors être multipliés les uns aux autres. Chaque facteur additionnel réduit considérablement la probabilité de la survenue de l'évènement (pour en savoir plus à ce sujet, lire la page précédente).

Réfléchissez bien à tous les facteurs en jeu. Chaque facteur réduira drastiquement la probabilité qu'un évènement redouté se produise réellement. Exemple : si trois des conditions pré-requises ont chacune une probabilité estimée à 25%, alors la probabilité que l'évènement redouté se produise est inférieure à 1,6 % ( $0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0,0156 = 1,56\%$ ).

Le tableau qui suit présente le calcul des probabilités d'un cambriolage dans votre appartement :

Évènement redouté : un cambriolage suite à l'oubli d'avoir fermé la porte à clé	Probabilités respectives (de 1% à 100%)
1 <sup>er</sup> facteur : J'oublie de fermer ma porte à clé	40% = 0,4
2 <sup>ème</sup> facteur : Un cambrioleur est proche de mon appartement	30% = 0,3
3 <sup>ème</sup> facteur : J'oublie de fermer ma porte à clé en ce jour spécifique où un cambrioleur est proche de mon appartement	50% = 0,5
4 <sup>ème</sup> facteur : Sur tous les appartements possibles, le cambrioleur s'intéresse spécifiquement au mien	30% = 0,3
Facteur 5 : Le cambrioleur n'est pas dérangé et il peut terminer de dérober mes affaires sans que personne ne le remarque	70% = 0,7
La probabilité de la survenue d'un évènement redouté provient de la multiplication (x) des probabilités listées ci-dessus : $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$ . Il en résulte une probabilité de 1,26%* <i>Pour rappel : un résultat obtenu de 0,5 équivaut à 50%</i>	

De cette manière, calculez la probabilité de votre propre évènement redouté.



**Fiche d'exercice 11**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

**Exercice #3 : Partager son attention**

De nombreuses personnes souffrant de TOC sont littéralement à l'affût des signaux de danger, tels que des bruits inhabituels pendant qu'ils conduisent. Même si la plupart d'entre elles admettent que cette attitude est exagérée et inutile, elles sont rarement capables de mettre fin à leur état d'hyper-vigilance.

Une simple distraction (fredonner une mélodie, écouter la radio) n'est pas suffisante dans la plupart des cas. L'attention revient rapidement vers sa préoccupation première, à l'affût des indices suspects. L'exercice suivant vous familiarisera avec une méthode que nous appelons le *fractionnement de l'attention*, ce qui est basé sur un principe similaire à celui du « *découplage associatif* » qui sera présenté dans le ▶ chapitre #7 (Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement mes pensées ?).

Plutôt que de supprimer la façon dont vous surveillez votre environnement (ce qui conduit généralement à l'effet inverse, comme décrit dans le ▶ chapitre #5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?), élargissez votre attention pour inclure d'autres éléments. Selon si votre recherche de dangers cible des stimuli visuels (fumée ou sang), auditifs (sirènes d'alarme, cris d'enfants), ou olfactifs (gaz, odeur de brûlé), utiliser le même sens, mais dirigez votre attention vers de nouveaux stimuli...



Pour les personnes atteintes de TOC, les stimuli liés au danger sont littéralement saillants.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

Selon le sens qui a tendance à être en état d'hyper-vigilance dans la surveillance de votre environnement, dirigez votre attention pendant un certain temps (environ 15 secondes) sur l'un des éléments listés dans le tableau ci-dessous. Ensuite, changez la direction de votre perception vers une autre cible, en utilisant le même organe sensoriel.

Yeux	Oreilles	Nez
<p>Faites attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aux objets jaunes</li> <li>• Aux objets bleus</li> <li>• Aux objets verts</li> </ul> <p>Si vous êtes dans un bus ou dans un parc, faites attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aux personnes qui ont l'air joyeux, puis aux personnes qui semblent s'ennuyer</li> <li>• Aux personnes aux cheveux blonds, puis à celles aux cheveux bruns</li> </ul>	<p>Si vous êtes dans la voiture, vous pouvez faire attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au bruit de la climatisation</li> <li>• Aux sons des feux de circulation</li> </ul> <p>Si vous êtes dans un bus ou dans un parc, faites attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aux conversations par téléphone : pensez à ce que la personne à l'autre bout du fil pourrait dire</li> <li>• Aux sons des voix d'hommes, puis de femmes</li> </ul>	<p>Vous pourriez sentir l'air pour voir si vous pouvez identifier certaines des odeurs suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleurs</li> <li>• Parfum</li> <li>• Nicotine</li> <li>• Pétrichor (= odeur de la pluie)</li> </ul>

Au lieu de restreindre votre attention uniquement au danger présumé, laissez vos sens vagabonder. Vous verrez que cette technique sera plus facile que de tenter de diriger votre attention sur quelque chose de complètement différent (ce qui aura tendance à créer une sorte d'effet de traction vous ramenant directement à vos pensées inquiétantes). Assurez-vous de ne pas supprimer complètement la source des stimuli du danger d'origine. Changez plutôt la direction de votre attention en percevant votre environnement dans son ensemble plutôt que par sections.

Le but de cet exercice n'est pas d'ignorer les signaux du danger (présumé), mais de percevoir également d'autres choses.

ⓘ **Mettez les jacassements des TOC en sourdine en ajoutant de nombreuses autres voix à votre chorale sensorielle.**



Laissez votre regard parcourir votre environnement et porter intensément votre attention sur une seule perception à la fois (par exemple, une couleur particulière).

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

**Exercice #4 : Recueillir des expériences correctives ...  
Thérapie d'exposition**

L'un des principaux piliers de la Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC) est le traitement par l'exposition. La personne affronte progressivement ses peurs et apprend à faire face aux situations qu'elle évitait inexorablement (serrer la main des gens par peur d'une infection) ou qu'elle ne pouvait pas supporter ne serait-ce que quelques minutes (laisser son enfant seul par crainte qu'il puisse se blesser).

Un objectif d'apprentissage essentiel en psychothérapie est de se rendre compte que les conséquences redoutées ne se produisent pas, même après une longue exposition aux situations anxiogènes. À la grande surprise de la plupart des personnes souffrant de TOC, lors de ces confrontations, la peur initiale n'atteint pas des sommets jusqu'à atteindre l'évanouissement ou la crise cardiaque ; au contraire, elle décroît progressivement d'elle-même sans que la situation ne change pour autant (ce phénomène de décroissance de la peur est appelé « habitude »).

Le traitement par exposition doit toujours être personnalisé selon les peurs prédominantes d'un individu. La méthode présentée ici utilise une approche progressive : vous grimpez l'échelle de vos peurs échelon par échelon, sans produire aucun rituel. Surtout si vous n'êtes pas accompagné dans cette démarche par un professionnel, ne vous précipitez pas immédiatement vers le haut de l'échelle (ce type de traitement par confrontation est appelé « exposition massive » ou « immersion »). Au lieu de cela, allez-y pas à pas et accordez-vous du temps pour vous sentir à l'aise à chaque étape avant d'avancer. De cette façon, vous progresserez échelon par échelon, jusqu'en haut de l'échelle.



Chaque exercice d'exposition doit être ajusté sur mesure à chaque personne.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

Le meilleur moyen de déterminer les différents échelons de l'échelle de votre peur est de vous faire aider par un thérapeute, un ami proche, ou un membre de votre famille. Commencez par une situation liée au TOC qui vous semble peu difficile à affronter ; ensuite, continuez avec une autre situation qui vous génère un peu plus de crainte ou d'émotions négatives. Chaque barreau de l'échelle est un sous-objectif (= une étape) qui peut toujours être adapté au fil du temps. Dans les pages suivantes, nous vous fournirons des exemples et nous vous expliquerons comment procéder.

### **Pourquoi savoir que mon TOC est absurde n'est-il pas suffisant ?**

Savoir que votre propre comportement n'est pas utile et réussir à l'arrêter sont deux choses très différentes. Le comportement d'évitement est un apprentissage moteur, foncièrement têtu et enraciné (sur-appris\*). « *L'esprit est prompt, mais la chair est faible* ».



Gravir l'échelle de votre propre peur...

*\* L'apprentissage moteur est bien plus résistant à la perte d'un savoir que la connaissance factuelle. Par exemple, nous oublions rarement complètement des apprentissages comportementaux tels que faire du vélo, ou d'autres compétences similaires.*

*Chez les personnes atteintes de démence (par exemple, la maladie d'Alzheimer), le contenu de la mémoire s'efface progressivement (jusqu'à oublier son propre prénom). Cependant, ces personnes restent toujours capables d'apprendre de nouvelles compétences motrices tels que jouer des morceaux de piano faciles.*

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

### **Pré-conditions**

Bien que les étapes de chaque exercice de confrontation se doivent d'être personnalisées, vous devez suivre les règles de base ci-dessous :

#### **La prise de conscience est la première étape du rétablissement**

Vous devez devenir conscient de l'absurdité de vos peurs (ou du moins de leur caractère exagéré), avant de vous décider à les affronter. Si vous êtes profondément convaincu que vos actions compulsives sont justifiées, alors vous devez sauter cette partie et travailler en priorité sur les autres distorsions de la pensée que propose ce livre. La thérapie d'exposition ne fonctionne pas sur un niveau purement passif, contrairement à la prise de médicament ou à un massage.

#### **Sans filet de sécurité**

L'exercice doit être réalisé sans aucune aide (par exemple, sans comportements de sécurité ni médicament tranquilisant). Si un échelon est trop haut, ajoutez des sous-étapes intermédiaires plus faciles. Vous devez pouvoir endurer les situations le plus longtemps possible : une demi-heure, voire plus longtemps. Vivez consciemment la situation anxiogène. Comme un pilote d'essai qui signale le comportement de conduite d'un nouveau prototype par radio au centre de contrôle, faites-vous régulièrement des commentaires de vos réactions et évaluez votre niveau de peur sur une échelle de 1 à 10. Cette approche augmentera votre sentiment de contrôle. Si vous ne pouvez pas terminer l'exercice, ou s'il déclenche trop de peur, la confrontation peut, au moins au départ, se réaliser par la pensée.

#### **Avant et après**

Afin d'éviter les biais rétrospectifs (voir l'introduction, page 11), il est important de réfléchir, avant de commencer l'exercice, à ce qui vous effraie spécifiquement et à ce qui pourrait arriver. C'est la seule façon de mémoriser et de profiter de vos succès lorsque vous l'avez réussi.

#### **Patience**

Les revers sont possibles. Les exercices que vous avez facilement maîtrisés la veille peuvent soudainement vous sembler insurmontables. Votre état mental du moment joue alors un rôle clé. Penser à un athlète de saut en hauteur. Il ne peut pas toujours dépasser ses précédentes performances : après une prestation record, il peut commencer à faire tomber la barre comme un débutant. Cela ne veut finalement rien dire, c'est simplement dans l'ordre des choses.

#### **S'exposer aux obsessions**

Pour vous confronter à vos pensées redoutées, enregistrez-les vocalement avec un dictaphone. Écoutez les enregistrements jusqu'à ce que votre peur diminue (comme pour les exercices pratiques d'exposition décrits ultérieurement). Alternativement, vous pouvez extraire un mot clé des phrases et le répéter à voix haute. Souvent, sa charge affective négative diminuera grâce à une répétition rapide et fréquente. Bien que le mot puisse au départ évoquer un sentiment de

peur ainsi que des souvenirs négatifs, il finira par devenir une suite de syllabes sans charge affective (= une coquille vide).

### **Quand est-il temps d'arrêter ?**

Le but n'est pas de vous immuniser contre tout sentiment de répulsion et de peur. D'un autre côté, vous ne devriez pas faire de compromis. Vous devez essayer de reconquérir chaque parcelle de vie que le TOC vous a volée. Le succès final à un exercice d'exposition est-il le signal que vous devez débiter le suivant ? Oui, mais n'oubliez pas de vous féliciter après chaque exercice réussi et à vous offrir une petite récompense.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

**Exemple d'échelle de la peur**

Voici à quoi pourrait ressembler un programme d'exercice d'exposition individualisé pour une personne ayant des compulsions de lavage (colonne de gauche) ou de vérification (droite).

<b>Situations / Difficulté</b>	<b>Compulsions de lavage</b> <i>(Peur de contamination par des microbes)</i>	<b>Compulsions de vérification</b> <i>(Peur d'écraser des enfants en voiture)</i>
1.	Regarder une poubelle à une distance de 5 mètres.	Toucher une voiture de l'extérieur.
2.	Regarder dans une poubelle.	Rentrer à l'intérieur d'une voiture sans la conduire.
3.	S'approcher d'une personne qui vous paraît répugnante à une distance de quelques mètres.	Dans un parking : démarrer une voiture, mais ne pas encore la conduire.
4.	Sans gant, serrer la main d'un ami ou d'une connaissance et ne pas se laver les mains pendant au moins 2 heures.	Dans une rue animée où des enfants jouent : démarrer une voiture, mais ne pas encore la conduire.
5.	Sentir l'intérieur d'une poubelle pendant une longue période.	Dans un parking vide : conduire une voiture sur 5 mètres sans regarder dans le rétroviseur.
6.	Serrez la main d'un inconnu.	Dans un parking vide : conduire une voiture sur 50 mètres sans regarder dans le rétroviseur.
7.	Se tenir à la barre d'un métro sans gants ; toucher l'intérieur d'une poubelle.	Dans un parking vide : conduire une voiture sur 500 mètres sans regarder dans le rétroviseur.
8.	Frôler d'autres personnes dans le métro.	Sur une route de campagne : conduire avec un passager, sans regarder dans le rétroviseur.
9.	Manger quelque chose qui vient de tomber par terre dans votre maison.	Sur l'autoroute : conduire seul sans regarder dans le rétroviseur sur la file de droite.
10.	S'asseoir sur les WC dans les toilettes d'une gare pendant une longue période.	Dans une rue animée où des enfants jouent : conduire sans regarder dans le rétroviseur.

Bien qu'il soit important pour vous d'atteindre vos propres limites et peut-être même de les dépasser, vous ne devriez pas dépasser inutilement votre objectif. Il n'est pas utile de faire des choses qui dégoûteraient également la plupart des personnes sans TOC (préparer un repas dans les toilettes d'une gare), les offenseraient (insulter des figures religieuses), ou serait illégal (conduire à 70 km/h devant une école). L'exposition doit vous aider à reconquérir vos anciennes facultés volées par le TOC, et non à vous immuniser contre le dégoût ou à vous entraîner à devenir cascadeur.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

### C'est parti

#### Préparation

1. Soyez conscient que vos peurs sont infondées, ou du moins très exagérées.
2. Premièrement, cherchez à identifier une gradation des situations qui déclenchent vos peurs (de léger à majeur). Prenez le temps nécessaire pour vous remémorer les situations problématiques. Vous pourriez avoir oublié certains déclencheurs, mais vous pourriez également avoir perdu de vue certains déclencheurs compte tenu de vos comportements d'évitement et de retrait. Il peut également être difficile d'évaluer la gradation de vos peurs, car toutes les situations semblent impossibles au départ.
3. Ensuite, notez les situations dans un tableau, en utilisant une échelle de 1 (= faible peur) à 10 (= peur extrême).

#### 10 règles pour les exercices

1. Si possible, effectuez d'abord les exercices en présence d'un thérapeute. En cas d'impossibilité, sollicitez la présence d'un ami pouvant vous aider à sa place. Cependant, il devrait être familiarisé avec le concept d'exposition (plusieurs bons livres de thérapie guidée sont disponibles). Si possible, la personne qui vous aide devrait demander conseils auprès d'autres proches accompagnant des personnes souffrant de TOC (la plupart des associations spécialisées dans le TOC ont des forums de discussion sur internet destinés aux aidants).
2. Ne gravir qu'un seul échelon à la fois de votre échelle de peur (étape par étape).
3. Lors de la réalisation de vos exercices de confrontation, ne vous engagez pas dans un comportement compulsif comme vérifier, ni dans des rituels cachés comme prier ou compter.
4. Prévoyez assez de temps pour la réalisation de vos exercices, et effectuez-les de façon régulière. Vos buts seront très probablement atteints si vous les faites quotidiennement. Alors que votre tête peut être immédiatement convaincue que les conséquences redoutées ne se réaliseront pas, votre corps et vos sentiments sont habituellement à la traîne, et il vous faudra du temps pour surmonter l'anxiété et la tension nerveuse qui sont solidement ancrées.
5. Restez dans la situation aussi longtemps que vous l'aviez initialement planifiée et soyez attentifs aux sensations de diminution de votre peur.
6. Les revers ne sont pas synonymes d'échec. Essayez de nouveau, ou incluez quelques étapes intermédiaires si la marche est trop haute.
7. Chaque exercice doit demander des efforts, mais ne dépassez pas inutilement votre objectif.
8. Pendant que vous réalisez l'exercice, rapportez régulièrement l'intensité de votre peur sur une échelle allant de 1 (= détente absolue) à 10 (= totalement paniqué).
9. En cas de difficultés, fermez les yeux et passez au travers. Acceptez votre anxiété comme faisant partie du spectre émotionnel normal. Si vous vous sentez anxieux, c'est bon signe, cela signifie que cet exercice fonctionne. Autorisez-vous à vous sentir anxieux et attendez que la vague d'anxiété passe.
10. Si vous avez oublié une situation importante, adaptez votre « échelle de la peur » et intégrez simplement une nouvelle étape.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #4

### Personnalisez votre « échelle de la peur »

Appliquez à présent l'exercice d'exposition à votre (vos) peur(s). Créez votre propre « échelle de la peur ».

Avant de commencer, prévoyez un temps suffisant pour l'exercice (par exemple, 2 heures) et effectuez-le quotidiennement.



Fiche d'exercice 12

### Gardez les vrais objectifs à l'esprit !

Le but de l'exposition n'est pas de mettre fin à vos peurs une fois pour toutes. La peur est une réponse normale et importante pour faire face à des situations menaçantes ou imprévisibles. Comme nous l'avons montré dans le  chapitre #1 (Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?), même les personnes sans TOC éprouvent des craintes. Et il vous faudra faire plus que d'appliquer quelques techniques pour surmonter vos problèmes. Vous devrez également adopter une nouvelle attitude intérieure : acceptez-vous et acceptez vos sentiments. Apprenez à intégrer la peur comme faisant partie de votre spectre émotionnel, mais sans qu'elle vous domine.

Plutôt que de dédier toute votre énergie et vos efforts dans une lutte permanente contre vos émotions, identifiez et poursuivez de vrais objectifs. Que voulez-vous accomplir dans votre vie ? Quels domaines aimeriez-vous reconquérir (voir vos amis, ou jouer avec vos enfants) ? Dans quels domaines voudriez-vous vous épanouir en tant que personne ? Quels sentiments autres que la panique pourrait être une nouvelle cible émotionnelle dans une situation donnée ? Obtenir une tension abaissée pourrait être un axe d'amélioration.

N'oubliez pas que les sentiments négatifs et positifs interagissent et pimentent votre vie. Il y a un dicton allemand qui dit : « Rien n'est plus difficile à supporter qu'une série de bons jours ». En d'autres termes, un bonheur ininterrompu nous empêche d'apprécier ce que nous avons. Le contraste est ce qui nous permet de prendre conscience et de profiter des bons moments. Les exercices d'exposition ne doivent pas seulement vous aider à reconquérir ce que vous avez perdu, ils doivent également vous aider à vous sentir dans un état de complétude, et à vous débarrasser de la « phobie des émotions » qui résulte d'une perception erronée du sentiment de peur (= qui serait forcément anormal ou mauvais).



## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

7. EfrénCD : Danger. <http://www.flickr.com/photos/efrencd/113954507/>. Accessed on: 08/10/2015
8. Stewart: Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911). <http://www.flickr.com/photos/stewart/461099066/>. Accessed on: 08/10/2015
9. dpicker: Unbenannt. <http://www.flickr.com/photos/dpicker/1351881037/>. Accessed on: 08/10/2015
10. allyaubry: Megan Black & White Sunflower photoshop. <http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/2804399816/>. Accessed on: 08/10/2015
11. mueritz: Maßband. <http://www.flickr.com/photos/mecklenburg/5340182341/>. Accessed on: 08/10/2015
12. aussiegall: Upwards. <http://www.flickr.com/photos/aussiegall/337114890/>. Accessed on: 08/10/2015
13. Graphic by the authors
14. Mixy: Wee!. <http://www.flickr.com/photos/ladymixy-uk/4063190403/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #5

# **Distorsion de la pensée #5**

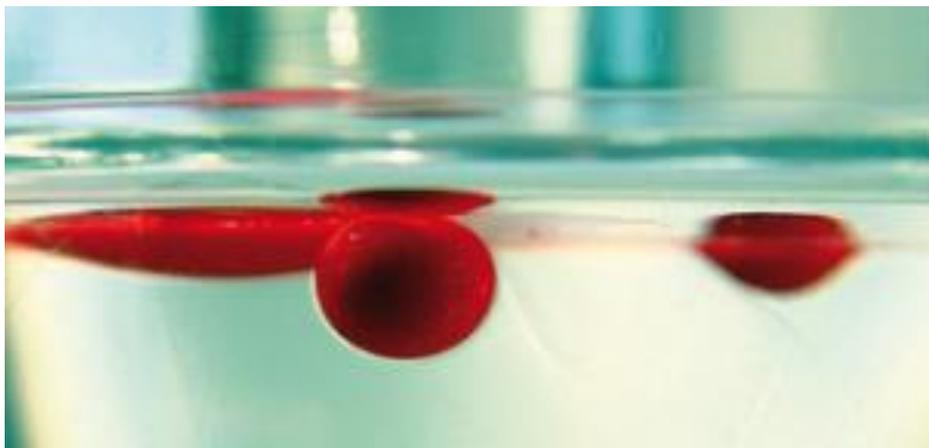
**Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?**

**Le contrôle des pensées**

## Introduction à la thématique

---

Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?  
(« Je ne devrais pas penser des choses comme ça »)



Essayez l'exercice suivant :

Pendant une minute, *ne* pensez *pas* à un éléphant !

Pouvez-vous le faire ?



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉFLÉCHIR À CETTE QUESTION AVANT DE POURSUIVRE VOTRE LECTURE**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #5

**La suppression des pensées ne fonctionne pas !**

La suppression des pensées négatives - Est-ce que ça marche ? **Non !**



Vous avez soit pensé directement à un éléphant, et/ou à des choses en rapport avec un éléphant (par exemple, un zoo, un safari, l'Afrique, etc.), soit pensé à ne pas penser à un éléphant. Dans les deux cas, vous pensiez à un éléphant.

Nous ne pouvons simplement pas éteindre nos pensées sur commande (les chansons qui « restent dans la tête » sont une autre illustration de ce phénomène).

L'effet est encore plus fort si nous essayons de supprimer les pensées désagréables telles que les reproches envers soi-même (« je suis un raté », etc.). Il arrive que les pensées deviennent si intenses qu'elles semblent être celles de quelqu'un d'autre (comme induites) !

## DISTORSION DE LA PENSÉE #5

La suppression des pensées ne fonctionne pas. Au contraire, la suppression des pensées augmente souvent l'intensité, la fréquence et la puissance d'une pensée.

### **Cela peut conduire à des conclusions erronées telles que :**

- « Cela aurait été pire si je n'avais pas essayé de la supprimer ».
- « Il semble que quelque chose de maléfique soit caché en moi et prenne lentement le dessus ».

### **Une meilleure approche :**

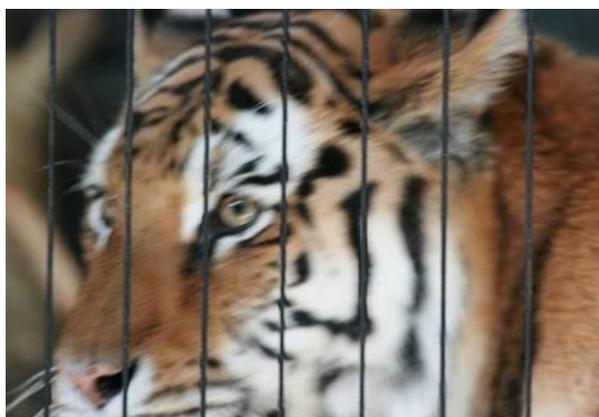
- « La suppression des pensées ne fonctionne pas et intensifie même les idées obsessionnelles ».

### **Au lieu de supprimer les pensées, cherchez à vous en éloigner émotionnellement...**

Si vous êtes assailli par de puissantes pensées négatives, n'essayez pas activement de les supprimer, et ne cherchez pas non plus à les contrer par des pensées opposées (par exemple, penser désespérément à des adultes séduisants si vous craignez d'être pédophile).

Portez votre attention sur ce qui se passe à l'intérieur de vous au lieu d'intervenir : comme un visiteur au zoo qui regarde un prédateur à une distance sûre. Les pensées finiront par se calmer d'elles-mêmes.

- ⓘ **De nombreuses personnes souffrant de TOC ont recours à la suppression des pensées et, comme on vient de le voir, elle entraîne souvent une augmentation paradoxale des pensées obsessionnelles ! Si vous réussissez à abandonner cette stratégie peu utile, vous aurez fait beaucoup de progrès !**



# Exercices

---

## Exercice #1 : La suppression des pensées ne fonctionne pas

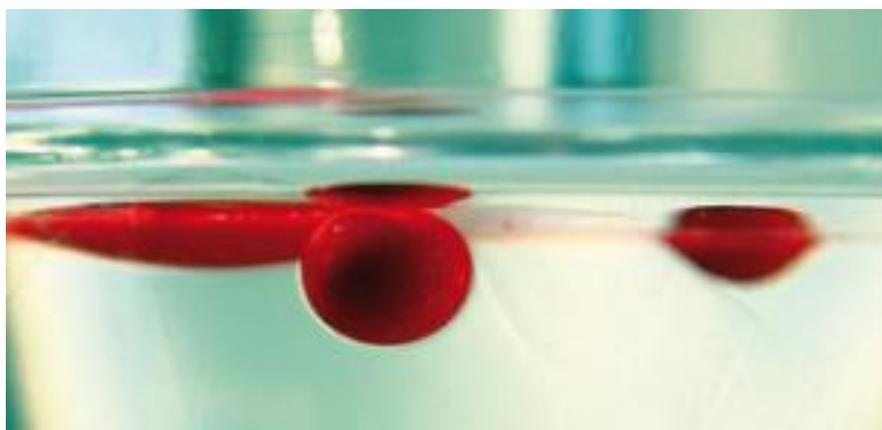


Soyez convaincu que la suppression de la pensée ne fonctionne pas. Pensez à l'effet paradoxal de la suppression des pensées.

Essayez consciemment de *ne pas* penser à quelque chose (ça ne marche pas !) ; d'un autre côté, laissez libre cours à ces pensées que vous voulez habituellement garder « sous un couvercle ».

Vous verrez que l'aspect impulsif des pensées obsessionnelles est généralement réduit en renonçant au contrôle des pensées. Cela rappelle un peu les enfants à qui l'on a strictement interdit de faire quelque chose. C'est l'interdiction qui provoque souvent le besoin de désobéir.

Comme vu précédemment, les pensées ne sont que des pensées et elles ne sont pas identiques aux actes (▶ chapitre #2 : Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?)



## DISTORSION DE LA PENSÉE #5

**Exercice #2 : Une approche alternative pour traiter les pensées négatives**

Adoptez une attitude d'observation et de distanciation vis-à-vis de vos pensées. Regardez-les comme s'il s'agissait de nuages noirs qui passent ou d'un tigre dans un zoo. N'interférez pas !

Un tigre derrière des barreaux a aussi peu de chances de vous blesser que vos pensées. Votre tigre (= idées obsessionnelles) est en fait un chaton inoffensif.

Certaines personnes souffrant de TOC trouvent de l'aide dans le fait d'associer leurs idées obsessionnelles à une image ou une scène, et d'affaiblir leurs obsessions en manipulant ces images avec leur esprit. Imaginez que vous observez une violente tempête depuis un abri sûr, et que vous pouvez voir que les premiers signes d'accalmie de la tempête sont déjà visibles à l'horizon. Accrochez vos pensées obsessionnelles à la partie la plus noire du front nuageux qui passe. Maintenant, laissez la tempête faire rage (par exemple, la foudre fend un arbre ; une tornade démolit une maison). Lentement, la tempête va se calmer et laisser place à un temps plus clément. Essayez de visualiser cette scène pendant au moins 1 à 2 minutes.

**Fiche d'exercice 13**

Ou bien, imaginez un théâtre miteux et presque vide. Vous êtes assis au dernier rang pendant que vos pensées obsessionnelles jouent leur scène habituelle. La pièce n'est pas très bonne et peut-être que vous ou d'autres personnes bâillent et vous dirigez vers la sortie avant la fin. Ou imaginez une gare très fréquentée. Les trains vont et viennent. Bien sûr, vous ne sautez pas dans n'importe quel train - seulement dans votre train. Faites-en de même avec vos pensées. Ne sautez pas sur chaque pensée ; essayez plutôt de laisser passer la plupart d'entre elles (voir l'exercice « Adoptez différentes positions vis-à-vis de vos pensées » dans le  chapitre #3).



Imaginez que vos pensées obsessionnelles ne sont que de mauvais acteurs

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Marcus Vegas: under waterline. <http://www.flickr.com/photos/vegas/411411269/>. Accessed on: 08/10/2015
2. TheLizardQueen: Big 5 – Elephant. [http://www.flickr.com/photos/lizard\\_queen/114587853/](http://www.flickr.com/photos/lizard_queen/114587853/). Accessed on: 08/10/2015
3. quinn.anya: Eye of the tiger. <http://www.flickr.com/photos/quinnanya/2058156133/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Nicholas\_T: Halfway. [http://www.flickr.com/photos/nicholas\\_t/2503454587/](http://www.flickr.com/photos/nicholas_t/2503454587/). Accessed on: 08/10/2015
5. alexbrn: Punch & Judy. <http://www.flickr.com/photos/alexbrn/3735287592/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #6

## **Distorsion de la pensée #6**

**Le danger est-il forcément présent lorsque mes sentiments m'alertent ?**

**TOC et émotion**

# Introduction à la thématique

Quels sentiments accompagnent les pensées obsessionnelles ?



**VEUILLEZ RÉPONDRE À CETTE QUESTION AVANT DE LIRE LA SUITE**

Les pensées obsessionnelles sont souvent liées à la peur (par exemple, un être cher pourrait mourir si un certain rituel n'est pas accompli), mais, elles peuvent également être accompagnées par d'autres émotions :

- **Dégoût / Répulsion** : liés aux fluides corporels, aux résidus collants, à certains animaux.
- **Culpabilité** : « C'est de ma faute si mon frère a eu cet accident » ou « je serai à blâmer si la maison brûle ».
- **Honte** : en lien avec les pensées agressives ou sexuelles.
- **Inquiétude / Malaise** sans panique réelle : peur d'avoir infecté quelqu'un.
- **Incertitude** : concernant ses propres perceptions ou souvenirs.
- **Sentiment vague** que quelque chose ne tourne pas rond, ne va pas.
- Une « **combinaison** » de plusieurs émotions différentes.

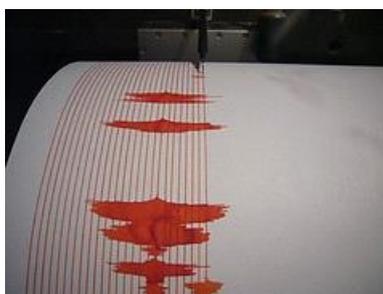
Quel est votre ressenti prédominant ?

## DISTORSION DE LA PENSÉE #6

### Les sentiments sont parfois de mauvais conseillers

Les ressentis émotionnels signalent souvent un danger, parfois avant même que nous ne l'ayons consciemment reconnu (« j'aurais dû écouter mon intuition »). En conséquence, ils sont d'importants conseillers.

D'un autre côté les sentiments déclenchent parfois une **fausse alerte**. Par exemple, lorsque nous sommes très tendus, que nous n'avons pas assez mangé ou dormi, que nous avons la « gueule de bois » ... nous pouvons alors percevoir notre environnement de manière plus négative que ce qui est justifié.



Émotions : le sismographe de l'âme

Presque tout le monde sait que le même film (que ce soit *Nuits blanches à Seattle* ou *Le Parrain*) peut susciter des émotions différentes pour chacun, en fonction de la situation ou de l'état d'esprit du moment. Si vous vous sentez mal, regarder un film sentimental peut être plus susceptible de vous faire pleurer qu'en temps normal. D'un autre côté, cela peut vous rendre cynique. Une variété de facteurs renforce nos sentiments et peut même conduire à des erreurs d'attribution (par exemple, une impression de nausée en raison d'un estomac vide qui peut conduire à la peur d'une crise cardiaque imminente ; une agitation causée par un excès de caféine qui peut favoriser la colère ...).



## DISTORSION DE LA PENSÉE #6

Lorsque nous éprouvons des sentiments très intenses, il est particulièrement important de faire une pause et d'examiner s'ils sont pleinement justifiés. Des chercheurs canadiens ont mené une étude au sujet des « interprétations erronées » : quand des hommes traversaient le pont suspendu de la photo ci-dessous, ils trouvaient les femmes à l'autre extrémité du pont bien plus attirantes que lorsqu'ils traversaient un pont ordinaire ! D'après les chercheurs, ce résultat provient du fait que les hommes attribuaient une grande part de l'excitation physique ressentie lors de la traversée au-dessus du vide au pouvoir d'attraction des femmes !



Le pont suspendu de Capilano à Vancouver, Canada

Les pensées obsessionnelles s'accompagnent fréquemment d'émotions intenses, telles que la peur, le dégoût, etc... Les personnes souffrant de TOC acceptent généralement leurs sentiments pour argent comptant, ce qui signifie qu'ils les considèrent comme étant appropriés à l'évènement redouté. S'il leur est possible d'identifier les influences extérieures qui « alimentent » artificiellement ces ressentis, les émotions perdent généralement de leur « puissance », car leur caractère exagéré est reconnu.

# Exercices



Que ressentez-vous quand vous regardez cette femme ?



Votre réaction serait-elle la même si vous étiez dans un état d'esprit joyeux, triste ou suspicieux en la regardant ?

Votre humeur		Appréciation possible
Joyeuse		?
Triste		?
Suspicieuse		?



**VEUILLEZ PENSER À CES QUESTIONS AVANT DE LIRE LA SUITE**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #6

**Exercice #1 : Émotion et critique sociale**

Votre humeur	Appréciation possible
Joyeuse 	Elle est jolie. Cela ne me dérangerait pas de sortir avec elle un jour.
Triste 	Une telle femme me trouverait très certainement ennuyeux.
Suspicieuse 	Les belles personnes sont généralement superficielles et malhonnêtes. Je suis sûr qu'elle est en train de raconter des ragots sur moi en ce moment même.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #6

**Exercice #2 : L'influence des facteurs externes sur les pensées et les sentiments**

*Les sentiments sont comme des vagues prêtes à déferler,  
elles perdent rapidement leurs formes...*

Les éléments suivants peuvent facilement conduire à des conclusions erronées :

**Privation de sommeil**

La privation de sommeil peut accroître votre tension interne. Or, il arrive que nous attribuions à tort l'origine de notre tension interne, non pas à la privation de sommeil, mais à quelque chose ou quelqu'un d'autre (par exemple, un collègue au travail). Cette perception erronée concernant la cause de nos ressentis peut conduire à éprouver d'autres sentiments négatifs (comme la colère, la peur, etc...).

**Musique**

Certaines musiques peuvent nous envahir et nous stimuler (par exemple, un sentiment intense de communion lors d'un festival de musique). Mais elles nous conduisent parfois à de fausses perceptions ou à adopter un comportement inapproprié (par exemple, l'agressivité due à de la musique forte).

**Stress**

Le stress (par exemple, causé par une échéance au travail) nous rend plus vulnérables et altère souvent notre jugement. Nous pourrions avoir le sentiment que nous ne pouvons pas nous échapper de cette « course folle » et des soucis du quotidien. Notre environnement nous semble ingérable, car nous l'observons avec les œillères de notre stress plutôt que dans une perspective globale. Cette focalisation sur l'objet de notre anxiété nous rend nerveux et nous réagissons alors facilement de manière excessive.



## DISTORSION DE LA PENSÉE #6

Comment les facteurs listés sur la fiche d'exercice 14 influencent-ils votre bien-être et votre monde émotionnel ?



Fiche d'exercice 14

### Exercice #3 : « Se faire une montagne d'un rien »



Uniquement pour les courageux ! Cet exercice est particulièrement adapté aux personnes dont les TOC acceptent un peu « d'humour noir ».

Le TOC est maître dans l'art d'exagérer et d'amener les personnes à croire que des scénarios improbables, voire impossibles, peuvent réellement se produire. Lorsque votre TOC « se fait une montagne d'un rien » pour la énième fois, défiez-le en l'amenant aux niveaux supérieurs. Allez aussi loin que possible dans l'escalade de l'exagération de son scénario, jusqu'à ce que vous éprouviez le sentiment qu'il en devient grotesque. Cette technique diminue souvent la peur au lieu de l'augmenter. Cette « psychologie inversée » est également appelée « **intervention paradoxale** ».

#### Exemple 1

**Pensées obsessionnelles :** Vous avez transmis sans le savoir une maladie dangereuse à quelqu'un.

**Exagération consciente :** La moitié de l'humanité va mourir en une semaine. La moitié des survivants se transformera en zombies meurtriers, traquant l'autre moitié des personnes encore en vie (ces derniers ne se sentiront en sécurité dans les rues qu'en journée). Dans plusieurs décennies, des extraterrestres visiteront la Terre dans le cadre d'un projet de recherche et ils découvriront une planète dépourvue de vie humaine. La maladie ayant emporté l'humanité portera finalement le nom de la personne à l'origine de cette catastrophe : vous !

#### Exemple 2

**Pensées obsessionnelles :** Votre maison brûle à cause d'un four défectueux.

**Exagération consciente :** En raison de la sécheresse actuelle, une tempête de feu se répand à travers le continent. En quelques jours, le ciel entier devient noir. La vie sur Terre devient presque impossible à cause du manque de soleil. Même si le procès à votre encontre est finalement classé sans suite, des fanatiques religieux vous accusent d'être l'un des Sept Cavaliers de l'Apocalypse. Les satanistes se prosternent devant l'autel des restes brûlés de votre four.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #6



## Fiche d'exercice 15



### Exercice #4 : Encore un peu de montagne



Beaucoup de personnes estiment que les exercices de visualisation et les voyages intérieurs sont ridicules. Cependant, même les personnes rationnelles peuvent en tirer bénéfice. Les voyages intérieurs ne constituent pas les premiers pas sur le chemin de la folie, mais plutôt des fantasmes dirigés ; ils ont entre autres été utilisés avec succès par des athlètes pour augmenter leur motivation et leurs performances.

Si le stress vous ennuie, ou si vous avez l'impression que vous êtes sur le point d'exploser, il peut être aidant d'imaginer une montagne. Il peut s'agir d'un lieu que vous avez personnellement vu, ou une photo, voire un paysage imaginaire. Par des changements rapides, faites en sorte que le jour laisse place à la nuit en arrière-plan. Imaginez que la montagne est recouverte de neige, puis voilée de brouillard, brillante au soleil, et enfin sous le joug d'un violent orage. Quelle que soit la météo, la montagne résiste. À présent, imaginez que vous êtes comme cette montagne. Intériorisez symboliquement cette métaphore avec une profonde respiration et laissez tous vos combats derrière vous. Embellissez cette image intérieure et changez-la comme vous le souhaitez. Avec un peu d'entraînement, imaginer brièvement cette montagne pourrait devenir tout ce dont vous aurez besoin pour mettre une barrière entre vous et l'agitation du monde extérieur.



## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. allyaubry: Nicole's Many Emotions.  
<http://www.flickr.com/photos/allyaubryphotography/253543766/>. Accessed on: 08/10/2015
2. °Florian: Seismograph. <http://www.flickr.com/photos/fboyd/662095432/>. Accessed on: 08/10/2015
3. (A3R) angelrravelor (A3R): televisión lado A.  
<http://www.flickr.com/photos/angelrrav-elor/314306023/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Paul Mannix: Capilano Suspension Bridge, near Vancouver, Canada.  
<http://www.flickr.com/photos/paulmannix/261313412/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Vincent Boiteau: Guendolyn Joy 3 © studio.es. <http://www.flickr.com/photos/2dogs-productions/39745496/>. Accessed on: 08/10/2015
6. Graphic by the authors with smileys by Weronika Torkaska
7. Graphic by the authors with smileys by Weronika Torkaska
8. Bhernandez: stressed and worried. <http://www.flickr.com/photos/kenny-uhh/2917293212/>. Accessed on: 08/10/2015
9. wildxplorer: Stok La Mountain Range  
<http://www.flickr.com/photos/krayker/3936612610/>. Accessed on: 14/03/2016
10. Nelson Minar: Matterhorn. <http://www.flickr.com/photos/nelsonminar/44975432/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #7

## **Distorsion de la pensée #7**

**Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement mes pensées ?**

**Échapper aux filets du TOC**

# Introduction à la thématique

---

## Découplage associatif

---

Les personnes vivant avec un TOC traitent et interprètent généralement les termes ambigus de manière biaisée. Par exemple, ils sont davantage susceptibles d'associer la couleur rouge au sang qu'à des roses. Le chiffre 13 déclenche la peur d'être blessé. Des associations alternatives, telles que le livre pour enfants « *Jim Bouton et les Terribles 13* »<sup>5</sup> (voir également les pages suivantes) n'émergent plus à la conscience. En définitive, à mesure que le TOC progresse, de plus en plus de mots sont « empoisonnés » et deviennent des déclencheurs de peurs obsessionnelles.

La technique du découplage associatif vise à inverser ce processus et à restaurer une diversité de sens aux termes « empoisonnés ». Le chapitre suivant fournit une introduction à cette technique. Pour approfondir ces notions, vous pouvez télécharger gratuitement la description complète sur Internet à l'adresse [www.uke.de/assoziationspaltung](http://www.uke.de/assoziationspaltung). Téléchargez ensuite la version française.

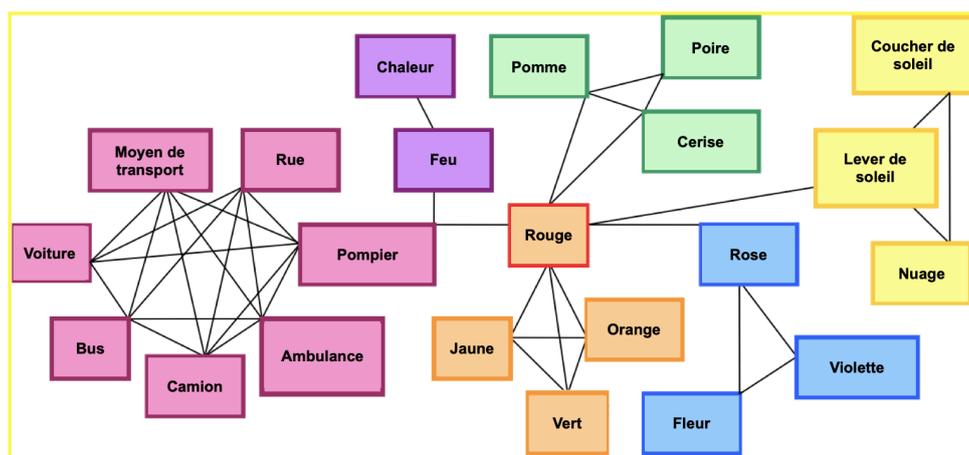


---

<sup>5</sup> Note du traducteur : livre de fantasy pour enfants paru en 1962 et écrit par Michael Ende, écrivain allemand

## L'organisation de la mémoire

Avant de présenter la technique, il est nécessaire de fournir quelques informations sur le contexte théorique. La méthode repose sur l'hypothèse, désormais bien établie, que la mémoire humaine est organisée comme un réseau. Les contenus conscients (également appelés cognitions) tels que les mots ou les images sont représentés dans le cerveau en fonction de leur signification (contextuelle). Le graphique ci-dessous, largement simplifié, montre par exemple comment les fleurs, les couleurs et les fruits sont disposés les uns à côté des autres dans un réseau sémantique de ce type.



Si une cognition est activée, les contenus voisins sont « préchauffés » à mesure que l'activation se propage. Par exemple, l'activation du mot « pomme » (en imaginant de manière nette une pomme ou bien en prononçant, en lisant ou en entendant le mot) stimule automatiquement les champs de signification de mots comme « poire » et « rouge ». De telles réactions en chaîne renforcent le lien entre les cognitions individuelles. Inversement, la force de l'association entre les contenus diminue si les termes ne sont plus utilisés ensemble. Par ailleurs, les associations distantes s'inhibent réciproquement. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est si difficile de se détourner de certaines pensées en essayant de s'imposer des idées ou des activités totalement nouvelles.

Pour rendre ce modèle moins abstrait, répondez le plus rapidement possible aux quatre questions ci-dessous dans l'ordre donné :

- De quelle couleur est la neige ?
- De quelle couleur est la blouse d'un médecin ?
- De quelle couleur est un ours polaire ?
- Que boit la vache ?

Oups !! La plupart des gens – vous aussi, peut-être ? – ont répondu « du lait » à la dernière question, au lieu de répondre « de l'eau ». Les réponses aux questions précédentes (« blanc ») et le mot « vache » ont préchauffé le concept relié « lait », qui a donc prévalu contre toute logique. Sans les trois questions précédentes, la réponse à la dernière question est généralement correcte.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #7

## Le découplage associatif

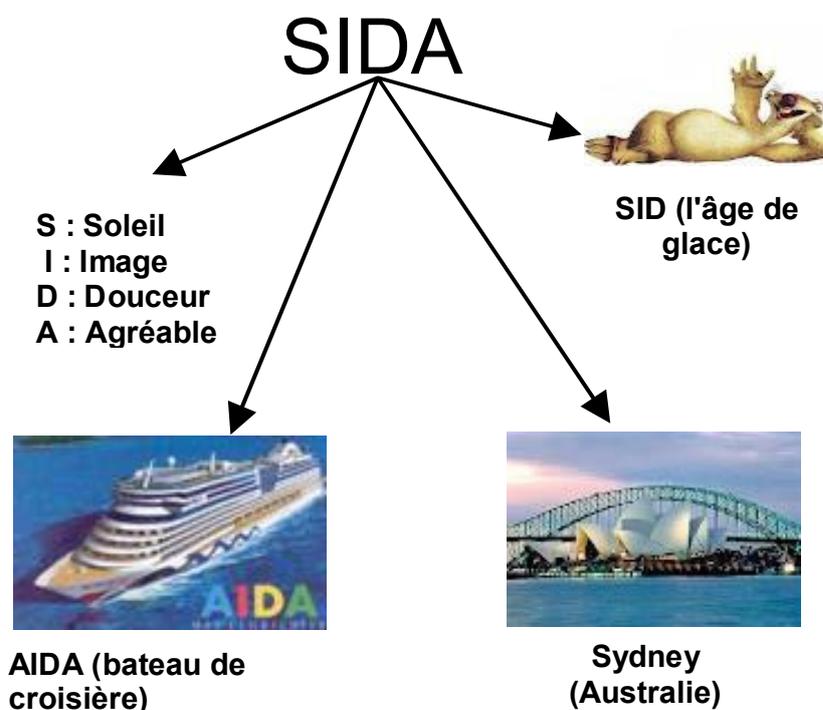
---

Pour les personnes atteintes de TOC, les significations alternatives de termes tels que cancer ou feu se sont atrophiées, car ces mots ne leur viennent plus à l'esprit que dans un contexte obsessionnel (cancer = maladie ; feu = mort, destruction). Leurs associations ne vont pas au-delà de la signification obsessionnelle, et la personne affectée oublie souvent qu'il existe d'autres associations possibles (associations alternatives : cancer → signe astrologique ; feu → cheminée).

C'est là que la technique du découplage associatif rentre en jeu. Elle utilise ce que l'on appelle l'*effet éventail*. Si de nouvelles associations sont formées, cela affaiblit automatiquement la force des associations existantes, car la charge globale est maintenant répartie sur un nombre accru d'associations.

Le découplage associatif vous encourage à rechercher de nouvelles associations pour vos cognitions obsessionnelles. Il est important que ces nouvelles connexions de pensées soient neutres, positives et/ou amusantes. De plus, elles doivent également faire référence au contenu du mot concerné, ou rimer avec lui (voir figure). Vous ne devez évidemment pas utiliser d'expressions anxiogènes ou négatives pour cet exercice.

Voici un exemple avec le terme « SIDA » :



## DISTORSION DE LA PENSÉE #7

## Exercices

## Exercice : Découplage associatif, libérez vos pensées !



La figure ci-dessous montre un exemple d'éventail pour le terme « 13 », à l'aide du découplage associatif. L'objectif est d'agrémenter le terme « 13 » d'autres associations verbales ou visuelles qui tendent à affaiblir le contexte de la signification. Le processus devient d'autant plus efficace que davantage d'associations sont incorporées et que ces concepts sont répétés de manière si intense qu'ils deviennent finalement une seconde nature. Le besoin irrésistible de produire une compulsion peut à présent être idéalement contrôlé. Les associations doivent être pratiquées pendant environ dix minutes chaque jour - et de préférence **seulement lorsqu'aucune pensée obsessionnelle n'est présente**. Les associations nouvellement formées ne doivent pas être utilisées comme un type de comportement de sécurité ou comme un rituel pour « neutraliser » les pensées obsessionnelles présentes. Cette technique ne doit pas être envisagée comme une manœuvre de diversion ; elle sert plutôt à restructurer le cours des pensées de façon durable.



Cet exercice nécessite souvent d'être pratiqué pendant plusieurs jours avant de fonctionner. Il est également très important de le pratiquer régulièrement, même si vos pensées obsessionnelles ont déjà diminué. Il peut être utile de remplacer à l'occasion les associations que vous avez créées par de nouvelles.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #7

### Brèves instructions pour pratiquer le découplage associatif

Pour créer et renforcer des associations neutres et positives, procédez de la manière suivante :

1. Installez-vous dans un endroit calme. Effectuez les exercices dans une atmosphère détendue.
2. Notez les mots ou pensez aux images qui représentent un aspect important de votre TOC, c'est-à-dire les cognitions qui sont presque toujours présentes dans les pensées qui vous dérangent (par exemple : sang, feu, cancer, porte, serrure, cambrioleur).
3. Sélectionnez 1 à 3 mots parmi cet ensemble (par exemple, porte, serrure, feu).
4. Pour chaque mot relié au TOC, proposez des **associations alternatives** qui partagent les caractéristiques suivantes :
  - Être **neutres ou positives** (c'est-à-dire qu'elles n'induisent pas de peur ; les associations doivent mener en dehors du réseau obsessionnel), et
  - Qui ont un **sens personnel** pour vous (des mots qui sont reliés par leur son ou par leur signification).
  - Exemples : *porte-portefeuille* ; *porte-portable* ; *porte-Port-Aventura* (*parc d'attraction*) ; *porte-Portugal* / *feu-feu d'artifice* ; *feu-feu de cheminée* ; *feu-« Allumez le feu »* (*chanson de Johnny Halliday*).
  - Évitez toutes les associations qui vont à l'encontre de vos pensées obsessionnelles (par exemple : « Cancer - je n'aurai jamais ça »), car elles ne proposent aucune signification alternative, et elles équivaldraient alors à une suppression (ou neutralisation) de pensée alimentant la cascade obsessionnelle.
5. Plus vous diversifierez les significations possibles de votre éventail et plus vos nouvelles associations seront efficaces. Pour beaucoup de personnes souffrant de TOC, la technique fonctionne mieux avec du matériel visuel. Vous pouvez également utiliser d'autres modalités sensorielles en associant le mot à une odeur ou à un son. Vous pouvez soit dessiner vos associations, soit - ce qui est beaucoup plus facile - trouver des images via des moteurs de recherche comme [www.bing.com](http://www.bing.com) ou [www.google.com](http://www.google.com) (voir les figures précédentes). Les associations peuvent aussi être drôles !
6. Pour que ces nouvelles associations deviennent habituelles, verbalisez la pensée obsessionnelle (ou imaginez la peur correspondante) à voix haute ou dans votre tête (par exemple, les mots « *porte, serrure, feu* »). Puis, aussitôt après, prononcez ou imaginez l'un des mots (ou l'une des images neutres) associés que vous aurez sélectionnés au paragraphe 4. Ensuite, répétez à nouveau la procédure en reliant l'élément obsessionnel à un autre mot ou à une autre image neutre, etc. L'exercice s'apparente un peu au fait « d'apprendre du vocabulaire ».
7. Faites cet exercice pendant environ 10 minutes par jour et, de préférence, lorsque vous n'avez pas d'obsession. Attention : la procédure elle-même ne doit pas devenir une **compulsion ou un mantra** ! L'objectif est de détourner l'énergie qui était consacrée aux associations négatives, pour l'orienter vers de nouvelles associations. Le détournement de cette énergie diminue la force et l'impact de la pensée obsessionnelle, si bien que celle-ci devient plus facile à supporter. Cependant, ces réseaux d'association doivent être construits ou développés progressivement. Il est également important de vérifier que la direction de l'association est dans le bon sens (*porte-portefeuille* ; *porte-portable* ; *porte-Port-Aventura*...) et non dans le sens inverse !

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Bernc Hampel for AG Neuropsychologie: Roter Keil (based on the sketch by El Lissitzky)
2. Graphic by the authors
3. Example HIV (from left to right): – steph vee.Δ: high five?.  
<http://www.flickr.com/photos/stephanieveephoto-phy/3314637189/>. Accessed on: 08/10/2015 – fredpanassac: Au château de Pau.  
<http://www.flickr.com/photos/10699036@N08/1746672664/>. Accessed on: 08/10/2015 – Gene Hunt: Where I mostly shop for my entertainment needs.  
[http://www.flickr.com/photos/raver\\_mikey/394605488/](http://www.flickr.com/photos/raver_mikey/394605488/). Accessed on: 08/10/2015 – savv: HSV-Bus. <http://www.flickr.com/photos/savv/3089827563/>. Accessed on: 08/10/2015 – \_titi: the hives.  
<http://www.flickr.com/photos/tomatemaravilha/2843070446/>. Accessed on: 08/10/2015 – foto3116: snow ghosts 2.  
<http://www.flickr.com/photos/29385617@N00/316408546/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Example 13 (from left to right): – Tomas Caspers: 13.  
<http://www.flickr.com/photos/tomascaspers/2571978939/>. Accessed on: 08/10/2015 – wstryder: Aluminium foil » booster «bag. <http://www.flickr.com/photos/wstryder/3198646063/>. Accessed on: 08/10/2015 – Tracy O: Money!.  
[http://www.flickr.com/photos/tracy\\_olson/61056391/](http://www.flickr.com/photos/tracy_olson/61056391/). Accessed on: 08/10/2015 – Thienemann: Buchcover Jim Knopf und die Wilde. <http://www.michaelende.de/buch/jim-knopf-und-die-wilde-13/>. Accessed on: 08/10/2015 – basheertome: Candles.  
<http://www.flickr.com/photos/basheertome/2173687764/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #8

# **Distorsion de la pensée #8**

**Suis-je responsable de tout ?**

**Sentiment exagéré de responsabilité**

## Introduction à la thématique

---

Nous assumons une certaine responsabilité envers nos semblables (par exemple, nous ne devons pas avancer au feu rouge ni nous disputer haut et fort en présence des enfants). Mais, nous ne devons pas pour autant surestimer notre part de responsabilité.

De nombreuses personnes souffrant de TOC ont un sentiment exagéré des responsabilités. Les événements négatifs qui sont hors de leur influence (par exemple un tremblement de terre, une maladie brutale au sein de leur cercle d'amis) leur apparaissent comme étant de leur faute. Pour eux, le fait de ne pas être en mesure d'empêcher la survenue d'un tel événement les amène à se sentir aussi mal que s'ils l'avaient activement provoqué. Une éducation stricte, en particulier religieuse, ou des événements de vie défavorables peuvent également jouer un rôle dans le fait de développer un sens exagéré des responsabilités. Cependant, cela ne peut pas être généralisé à tous les cas de TOC.

Lorsque nous mangeons, il se peut que nous pensions à ceux qui ont faim. Mais nous ne devrions pas avoir honte pour autant, car, à titre individuel, nous n'avons pas causé la pauvreté, ni ne pouvons l'empêcher de manière effective. Nous pouvons faire un don, acheter le journal des SDF ou encore offrir de l'aide à un ami dans le besoin, mais nous ne pouvons pas sauver le monde à nous seuls.

Nous ne recommandons pas l'indifférence et l'égoïsme ; cependant, nous ne devons pas non plus nous épuiser à prendre soin des autres. Gardez votre sens des proportions. Dans la vie, tout n'est pas noir ou blanc (logique du « tout ou rien »). Si quelqu'un vous demande de l'aide alors qu'il se trouve dans une situation désespérée, vous pouvez évidemment lui apporter votre soutien, mais vous n'êtes toutefois pas obligé de lui donner tous vos biens.

Adrian Wells et d'autres chercheurs supposent qu'un sentiment excessif de responsabilité chez les personnes qui souffrent de TOC résulte en partie des « pensées magiques », et plus particulièrement de l'illusion que nos pensées à elles seules peuvent causer la survenue de (mauvaises) choses. Lisez à nouveau le [▶ chapitre #2](#) (Les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?) si ces scrupules et ces craintes s'appliquent à vous. De plus, un sens accru des responsabilités ou une volonté exagérée de prendre soin d'autrui peuvent en réalité masquer un sentiment de colère envers ces personnes. Adoptez un nouveau regard sur le « cercle vicieux de l'agressivité, de la culpabilité et de la déception » vu dans le [▶ chapitre #1](#) (Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?). Cela ne s'appliquera peut-être pas à vous, mais cela vaut certainement la peine d'être considéré.



Atlas : condamné pour l'éternité par Zeus à porter le monde et le destin des hommes

## Exercices

### Exercice #1 : Ne jugez pas en « deux poids, deux mesures »



Souvent sans le savoir, les personnes souffrant de TOC portent des jugements en « deux poids, deux mesures » : sur la base de leur éducation, ils appliquent envers eux-mêmes des normes morales plus élevées qu'envers autrui.

Voyons si cela vous concerne. Imaginez deux à quatre mésaventures différentes :

- On vous a volé de l'argent, car la portière de votre voiture n'était pas verrouillée alors que vous étiez à l'étranger.
- Vous avez oublié de souhaiter l'anniversaire d'un ami proche.

À présent, pensez à quel point vous seriez dur et sévère envers vous-même dans de telles situations (ou peut-être l'avez-vous déjà été).

Pour n'importe quel comportement répréhensible réel ou supposé, réfléchissez à ce que vous diriez à un ami proche dans une telle situation. Vous le reconforteriez probablement avec sincérité et vous lui donneriez de bonnes raisons pour expliquer pourquoi sa mésaventure est mineure, normale et pardonnable.



#### Fiche d'exercice 16



### Exercice #2 : Mettre la charrue avant les bœufs

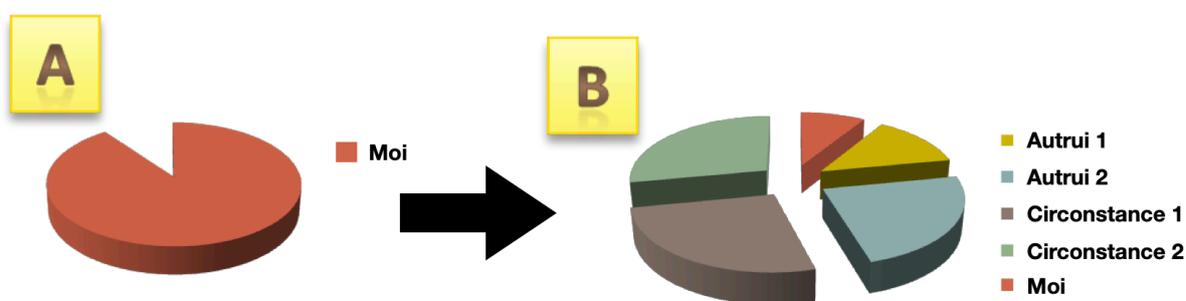


De nombreuses personnes souffrant de TOC pensent qu'elles sont les seules responsables des échecs et des événements négatifs. Les circonstances défavorables, la malchance, le caractère inévitable de certains incidents, ou le rôle joué par d'autres personnes ne sont pas pris en considération ou sont rejetés.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #8

Il est très utile de faire la distinction entre trois différentes sources pouvant causer un évènement : **les circonstances, autrui et soi-même**. Si vous avez un sentiment exagéré de responsabilité, réfléchissez d'abord aux circonstances et aux actions d'autrui (voire aux inactions) qui auraient pu causer ou déclencher les évènements en question.

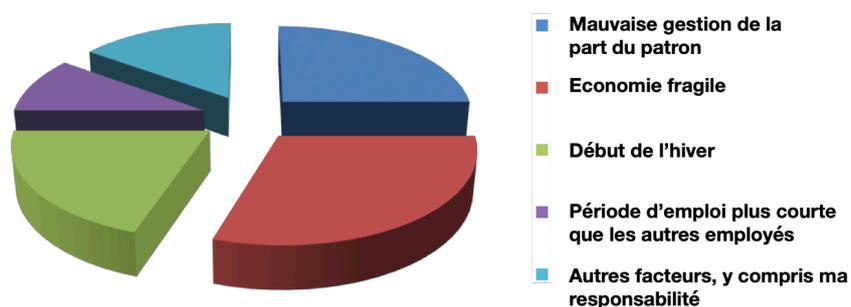
**Illustration** : Lorsqu'on les examine attentivement, les évènements ont rarement une cause unique. Les circonstances et les autres personnes (souvent plus d'une) jouent régulièrement un rôle plus important que soi-même. Les personnes ayant un sentiment exagéré de responsabilité commencent par se voir comme la cause. Et ensuite, elles restent coincées dans cette croyance. Elles ruminent au sujet de leur perception de leur mauvaise conduite, et elles sont incapables de trouver d'autres facteurs (cf. A). Plutôt que de mettre ici la charrue avant les bœufs, pensez d'abord à l'implication d'autrui, des coïncidences et des circonstances. Utilisez un diagramme circulaire. Seulement à la fin, écrivez votre propre contribution. En réfléchissant dans cet ordre, vous verrez combien votre propre influence sera nettement relativisée (cf. B).



### Exemple

Vous avez commencé à travailler dans un restaurant en mai, et vous avez perdu votre emploi en octobre. Même si vous avez rapidement retrouvé un travail, cette expérience vous ronge et vous vous blâmez tout seul (« je n'étais pas assez bon, c'est pourquoi ils m'ont laissé partir »).

Comme le montre le diagramme ci-dessous, plusieurs autres facteurs semblent être plus importants.

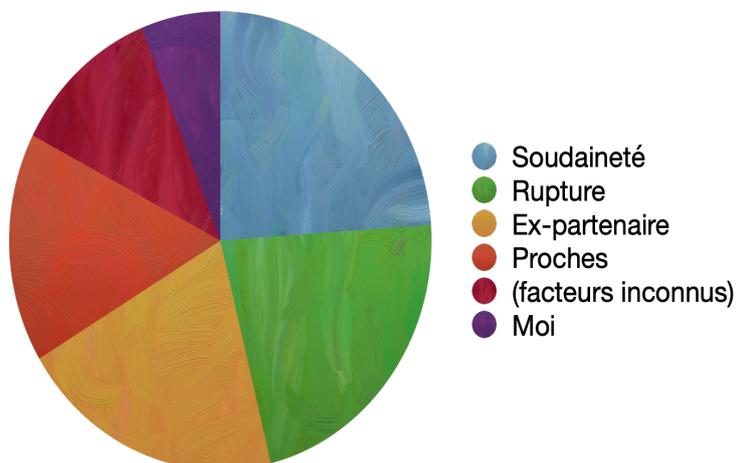


### Autre exemple

Votre meilleure amie a soudainement été quittée par son partenaire et elle est complètement dévastée. Elle n'a pas pu vous joindre par téléphone, car vous étiez au cinéma. Dès que vous avez su ce qui s'était passé, vous vous êtes immédiatement fait des reproches (« Quel genre d'ami suis-je ? Je prends du bon temps pendant qu'elle traverse une période difficile »).

## DISTORSION DE LA PENSÉE #8

Cependant, en examinant la situation de plus près, d'autres facteurs apparaissent comme étant bien plus significatifs : la rupture, l'ex-partenaire, la soudaineté de la séparation, d'autres proches n'étant pas disponibles... Le « diagramme de la responsabilité » pourrait alors être représenté comme ceci :



### À votre tour à présent

Décomposez vos propres expériences négatives. Divisez les parts du diagramme de la fiche d'exercice 17 : attribuez les tailles de responsabilité pour la survenue d'événements redoutés en fonction de l'importance des **circonstances**, d'**autrui**, et de **vous-même**. Commencez bien par les circonstances et autrui. Vous pouvez identifier jusqu'à trois circonstances et trois personnes. N'hésitez pas à identifier autant de facteurs de causalité que possible. N'oubliez pas non plus le rôle joué par le hasard !



Fiche d'exercice 17

### Ne pas dépasser ses propres limites

Sans aucun doute, nous devons prendre soin de nos amis et de notre famille, sans faire preuve de froideur émotionnelle dans nos relations. Cependant, se soucier des autres ne devrait pas conduire à l'épuisement. Gardez à l'esprit le sens des proportions. Aider n'est jamais « blanc ou noir » (logique du « tout » ou « rien »). Par exemple, un ami envisage de déménager et vous voulez l'aider, mais vous avez mal au dos. Ne ruinez pas votre propre santé. Montrez vos bonnes intentions en offrant de l'aide pour quelque chose d'autre, comme le choix des meubles ou la décoration de l'appartement. Si un ami éprouve des difficultés financières, réfléchissez-y à deux fois avant de déterminer si vous pouvez ou voulez l'aider. N'offrez qu'une somme dont vous n'avez vraiment pas besoin et rédigez un contrat de remboursement. Autrement, votre amitié pourrait être cruellement mise à rude épreuve au final. Si vous ne pouvez pas vous permettre d'aider financièrement, il y a peut-être d'autres possibilités, comme offrir votre aide pour trouver une banque plus appropriée, etc. Ces exemples visent à démontrer qu'il est toujours possible d'aider quelqu'un sans dépasser ses limites.

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Lance and Erin. Statue of Atlas.  
[http://www.flickr.com/photos/lance\\_mountain/138369342/](http://www.flickr.com/photos/lance_mountain/138369342/). Accessed on: 08/10/2015
2. gromgull: Spilling wine. <http://www.flickr.com/photos/gromgull/3375802661/>.  
Accessed on: 08/10/2015
3. Graphic by the authors
4. Graphic by the authors
5. Graphic by the authors

DISTORSION DE LA PENSÉE #9

# **Distorsion de la pensée #9**

**Bien, ce n'est pas assez bien**

**La quête sans fin de la perfection**

## Introduction à la thématique

---

### La perfection – Indispensable ?



## La perfection – L'ennemi du bien

---

Nommez une personne parfaite en tout point : le pape, un président américain, un premier ministre italien, Heidi Klum ? Chacun possède ses limites et ses défauts. Les personnes dont l'apparence est « parfaite », ou d'une extrême politesse, peuvent même être perçues comme ennuyeuses ou intimidantes. « Je ne suis pas autorisé à faire la moindre erreur ». Même dans les emplois les plus routiniers, un taux d'erreur d'au moins 5% est normal. L'erreur est humaine !

La quête sans fin de la perfection peut nous rendre malheureux et craintifs. Par exemple, de nombreux musiciens – dont on attend la perfection - souffrent de troubles anxieux en raison de leur crainte de commettre des erreurs. Craignez-vous que le monde ne pardonne pas les erreurs ? Allumez la télévision ! Il y a des journalistes et des stars qui bafouillent, qui oublient leur texte ou qui ne sont pas franchement des modèles de beauté. Jay Leno<sup>6</sup> vient à l'esprit, mais il n'en est pas moins populaire.

Prêtez attention à la fréquence avec laquelle même les meilleurs politiciens et autres professionnels des médias disent « euh ». Surfez sur Internet en quête des bêtisiers embarrassants des stars. Dans un épisode de « *Sesame Street* »<sup>7</sup>, un petit garçon cherche désespérément sa mère qu'il décrit comme la plus belle femme du monde. Elle s'avère être une vieille femme assez quelconque, ce qui illustre à merveille combien la perfection se trouve dans les yeux de celui qui regarde.



Udo Lindenberg (un célèbre musicien allemand) a été troublé par le trac au début de sa carrière. Il a expliqué dans une interview pour le magazine *Stern* qu'il l'avait surmonté en se débarrassant des fausses ambitions : « Je me suis dit : je ne suis pas Caruso<sup>8</sup>, mais Lindenberg et je crois en mes chansons. Tu te dois d'avoir quelque chose de bon, c'est le plus important. Je suis seulement le porteur de ces messages joyeux, qui sont dans mes chansons ».

Udo Lindenberg (chanteur allemand)

---

<sup>6</sup> Note du traducteur : Jay Leno est un humoriste américain ayant notamment présenté « The Tonight Show »

<sup>7</sup> Note du traducteur : Série télévisée américaine pour enfants, intitulée en France « 1, rue Sésame »

<sup>8</sup> Note du traducteur : Enrico Caruso est un ténor italien considéré comme le plus grand chanteur d'opéra de tous les temps

## DISTORSION DE LA PENSÉE #9

**Une vie parfaite ?**

**Reconnaissez-vous les personnes sur ces photos ?**



Qu'est-ce que ces artistes ont en commun ?  
Ils sont (ou étaient) célèbres, riches, beaux, remplis de succès ...

**Rien d'autre ?**



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT RÉFLÉCHIR À CETTE QUESTION AVANT DE LIRE LA SUITE**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #9

Ils sont/étaient célèbres, riches, beaux... et ils avaient tous des problèmes d'ordre émotionnel.



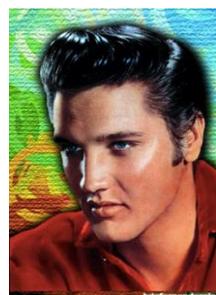
La star du football britannique **David Beckham** (photo issue d'une affiche publicitaire) souffre de symptômes obsessionnels et compulsifs. Il lui est difficile de tolérer que les objets dans son environnement personnel ne soient pas disposés de manière symétrique. Il a révélé dans une interview que ses rituels conduisaient à une perte de temps importante ainsi qu'à des problèmes interpersonnels.



**Robbie Williams** est devenu célèbre en tant que membre du groupe "Take That", qu'il a dû quitter en raison de problèmes de drogue. Par la suite, il a débuté avec succès une carrière solo. En février 2007, il a été admis dans une clinique en raison d'une dépression et de sa dépendance aux médicaments.



**Marilyn Monroe**, célèbre actrice et mannequin, a souffert d'importants problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogue au cours de sa carrière. Ces troubles étaient vraisemblablement secondaires à d'autres difficultés psychologiques. Elle s'est suicidée à l'âge de 36 ans.



Elvis Presley, le « King », a souffert pendant des années de surpoids et de dépendance aux médicaments du fait d'autres troubles de santé mentale. Selon les déclarations de ses amis, vers la fin de sa carrière, Elvis a également éprouvé des problèmes d'ordre financier.

Les célébrités suivantes sont connues pour souffrir (ou avoir souffert) de TOC :

- Howard Hughes (1905-1976) : aviateur et industriel américain
- Billy Bob Thornton (né en 1955) : acteur américain primé, chanteur et réalisateur.
- Howie Mandel (né en 1955) : comédien et animateur réputé au Canada.

# Exercices



## Exercice #1 : Personne n'est parfait

### Prêtez attention aux personnes parfaites en apparence

Peu importe ce qu'on vous a appris, il est impossible d'être parfait (et ce n'est même pas souhaitable dans la plupart des situations). Portez une attention particulière aux personnes prétendument parfaites. Vous verrez que même les présentateurs du journal télévisé s'embrouillent dans leur texte, les mannequins ont des rides, les humoristes font parfois des blagues qui tombent à plat et, comme vous l'avez vu, même les célébrités peuvent avoir des problèmes psychologiques. Cela ne doit pas être une occasion de se réjouir du malheur d'autrui, cela démontre simplement que personne n'est à l'abri des faiblesses humaines.



### Fiche d'exercice 18

## Exercice #2 : Faites consciemment des erreurs



- Portez une chemise qui a une petite tâche ou qui est mal repassée.
- Mettez deux chaussettes de couleurs différentes.
- Utiliser volontairement une expression de façon incorrecte.
- Écrivez consciemment un mot mal orthographié dans un e-mail ou une lettre.

Si quelqu'un remarque l'erreur : et alors ! Personne ne va en mourir !

### Quelles peurs spécifiques avez-vous ?

Par exemple, que les gens se moqueront bruyamment de vous en public ?

Écrivez vos propres exemples dans le tableau ci-dessous



### Fiche d'exercice 19



Erreur	Conséquence la plus redoutée ?	Conséquence réelle ?
<i>Exemple : Mal nouer sa cravate</i>	<i>Tout le monde remarque l'erreur. Ils se moquent de vous bruyamment et le patron vous insulte (« C'est quoi ton problème ? Ma fille de 8 ans pourrait faire mieux que toi ».)</i>	<i>Aucun des collègues masculins ne l'a remarqué. Une collègue plus âgée secoue sa tête, sourit avec indulgence et me signale l'erreur. Puis elle dit : « Ne t'inquiète pas, mon mari fait la même chose »</i>

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. LittleGreyCoconut: Adriana. <https://www.flickr.com/photos/coconutphotos/15303648048/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Jorbasa Fotografie: Stuttgart – Prosche Museum (Udo Lindenberg Ausstellung). <https://www.flickr.com/photos/jorbasa/16952853376/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Collection of famous persons: 4.–7. (from left to right)
4. Yahoo Pressebilder: Unbenannt. [https://www.flickr.com/photos/yahoo\\_pressebilder/4681287619/](https://www.flickr.com/photos/yahoo_pressebilder/4681287619/). Accessed on: 08/10/2015
5. gwelt: Robbie Williams. <http://www.flickr.com/photos/50504967@N00/190454727/>. Accessed on: 08/10/2015
6. tallmariah: Marilyn Monroe. <http://www.flickr.com/photos/tallmariah/171018433/>. Accessed on: 08/10/2015
7. Elvis Presley show 03. <https://www.flickr.com/photos/7477245@N05/5255290635/>. Accessed on: 08/10/2015
8. LittleGreyCoconut: Adriana. <https://www.flickr.com/photos/coconutphotos/15303648048/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #10

# **Distorsion de la pensée #10**

**Puis-je atteindre la vérité absolue ?**

**L'intolérance à l'ambiguïté**

## Introduction à la thématique

---

Les personnes qui souffrent de TOC ressentent souvent le besoin d'aller au « fond des choses », et elles éprouvent des difficultés à tolérer l'incertitude.

Ce phénomène est normal jusqu'à un certain point. Par exemple, certaines personnes lisent d'abord la fin d'un roman policier parce qu'elles ne supportent pas le suspense. D'autre part, il y a des domaines dans lesquels la vérité absolue n'existe pas, ou bien dans lesquels les choses peuvent changer au fil du temps. L'intelligence, la loyauté et l'amour en sont de parfaites illustrations. Tout ce que nous pouvons faire est d'accepter ces choses telles qu'elles sont. La vérité absolue ne peut être atteinte !

Les scientifiques en sont conscients. Aucune étude scientifique ne revendique des résultats certains ou infaillibles à 100%. Certaines revues scientifiques (comme le « Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry »<sup>9</sup>) exigent même que les auteurs divulguent les limites de leurs études. Les chercheurs parlent habituellement d'un niveau de certitude de 95% pour qu'une découverte soit considérée comme étant « scientifiquement prouvée », mais il ne s'agit certainement pas d'une vérité ultime à 100%.



« Faust » de Johan Wolfgang von Goethe.  
Le Dr Goethe est le symbole du savant qui aspire au savoir absolu  
... et qui échoue.

---

<sup>9</sup> Note du traducteur : revue scientifique de renommée internationale dont le nom pourrait être traduit en français de la manière suivante : « Journal de thérapie comportementale et de psychiatrie expérimentale ».

# Exercices

## Exercice #1 : L'envie de savoir



### La vérité peut-elle être atteinte ... et vaut-elle toujours la peine d'être cherchée ?

Faites une liste d'évènements (maximum cinq) pour lesquels il aurait été regrettable que vous soyez déjà informé du dénouement, comme une fête d'anniversaire surprise.

Notez également jusqu'à trois problèmes pour lesquels la vérité ultime n'existe pas, parce qu'elle :

- Dépend d'une **préférence** (par exemple, l'art)
- Dépend de sa **définition** (par exemple, l'intelligence)
- Peut **changer** (par exemple, l'amour)
- Dépend de la **culture** (par exemple, ce qui est masculin /féminin)

Parmi ces quatre catégories, laquelle caractérise le mieux votre questionnement prioritaire au sujet de la vérité (par exemple la catégorie « définition » pour le questionnement « Suis-je intelligent ? ») ?

À ce stade vous pouvez également inclure les questionnements que vous avez eus à la lecture du  chapitre #4 (le monde est-il un endroit dangereux ?) : cela serait-il si terrible si ... ? Les conséquences serait-elle réellement dévastatrices si .... ?



### Fiche d'exercice 20

**Non américain**



**Vrai américain**

**Cool**



**Plouc**

**Authentique**



**Malbouffe**

**Heros**



**Menteur**

**Répugnant**



**Cool**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #10

**Les dangers de la communication**

Une phrase – plusieurs vérités !



De nombreuses situations sociales sont ambiguës. Dans l'exemple ci-dessus, nous ne savons pas réellement avec certitude ce que l'homme sous-entend, ni comment la femme interprète ses mots. Peut-être qu'il décrit seulement un fait sans autre intention. Mais, il pourrait également s'agir d'un ordre, ou il pourrait suggérer qu'il n'a pas confiance dans les capacités de cette femme pour la conduite. Nous ne savons tout simplement pas et nous ne devrions pas faire de « saut aux conclusions » ! Le vrai message ne peut simplement être déduit.

La communication humaine est complexe. Une étude scientifique a révélé que dans 40% des cas, les messages que souhaitent réellement faire passer les expéditeurs par e-mails sont interprétés différemment par les destinataires. L'ajout d'émoticônes dans le corps de texte diminue cet écueil, mais ne résout pas entièrement le problème 😊.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #10

### Exercice #2 : Se débarrasser des choses



L'accumulation compulsive est un phénomène complexe qui peut reposer sur de nombreuses causes sous-jacentes, y compris le fait de conserver des objets comme substitut à des problèmes sociaux. Pour certains patients, le moteur de ce comportement est un besoin de contrôle.

Tandis que les personnes avides de certitudes et de vérité risquent de se noyer dans un océan sans fin d'informations (qui doivent être recueillies, comprises, interprétées et pesées), certains accumulateurs se noient littéralement dans la saleté de leur maison. De nouveaux objets sont stockés, sans qu'aucun ne quitte la maison, car tout est jugé « important » ou « potentiellement important ». La quête d'objets, tout comme celle de vérité, se transforme en chasse aux fantômes sans satisfaction possible.

Il existe de nombreuses façons de lutter contre un TOC d'accumulation, en fonction des causes sous-jacentes. Cependant, ces exercices doivent idéalement être réalisés avec l'aide d'un professionnel. Voici quelques pistes :

**Confrontation** (voir le  chapitre #4 : Le monde est-il un endroit dangereux ?)

Lorsque la prise de conscience est suffisante pour éprouver le désir d'en finir avec un TOC d'accumulation, il est important de travailler progressivement, en jetant un sac de déchets après l'autre (voir l'exercice #4). De nombreux patients ont signalé que la peur qu'ils ont ressentie lorsqu'ils jetaient des objets inutiles était plus importante que prévu. Il est également conseillé d'utiliser deux paniers, l'un étiqueté « Subjectivement important » et l'autre « A jeter ». Lorsque ce tri est terminé, le bac inutile doit immédiatement être conduit dans une décharge municipale (et doit y rester).

#### Combattre le feu par le feu : des contre-critères pour réduire l'accumulation

La mise en place de contre-critères peut aider dans un premier temps à limiter de la quantité de déchets, puis à la réduire. Par exemple, vous pouvez décider de supprimer au moins 20 fichiers de votre ordinateur chaque jour, ou bien les documents contenant des informations non personnelles de plus de 5 ans, ou encore tous les documents facilement accessibles sur internet et que vous n'avez pas besoin d'imprimer. Une personne rigide, pour laquelle l'ordre et l'obéissance aux règles sont importants, et qui n'a pas été améliorée par d'autres techniques de soin, peut essayer de limiter son besoin d'accumulation grâce à la mise en place de contre-règles. Cette technique peut également être testée par des personnes ayant des compulsions de répétitions dont les rituels les poussent à refaire encore et encore les mêmes actes. Plutôt que d'attendre que la règle du TOC soit satisfaite, un contre-ordre est donné pour mettre fin au rituel après, par exemple, une seule répétition. Ou bien le rituel peut être différé à plus tard. Encore une fois, cette technique ne doit être utilisée que lorsque les autres méthodes ont échoué.

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Ulrich Zeuner: Simm – Franz Xaver Simm: Goethes Faust. Mit Bildern von F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899). <https://www.flickr.com/photos/112156593@N05/16524463806/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Beverly & Pack: American Peace Flag, Stars & Stripes, Red White Blue, Old Glory, Waving Wind Blowing. <http://www.pinterest.com/pin/148267012705990369/> . Accessed on: 14/03/2016
3. Nika: Cowboy Hats. <http://www.flickr.com/photos/nika/122095014/> Accessed on: 14/03/2016
4. Omer Wazir: Coca-Cola. <http://flickr.com/photos/thewazir/3751829200/>. Accessed on: 14/03/2016
5. World Economic Forum: George Bush – World Economic Forum in the Middle East 2008. <http://flickr.com/worldeconomicforum/2502829658/> Accessed on: 14/03/2016
6. williamcho: 1st Tattoo Show in Singapore. <http://flickr.com/photos/adforce1/3182235303/> . Accessed on: 14/03/2016
7. Marina Ruiz-Villarreal for AG Neuropsychologie: Die Ampel ist grün (based on an idea from Schulz von Thun). Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #11

# **Distorsion de la pensée #11**

**Ruminer aide-t-il à résoudre les problèmes ?**

**Coincé dans une boucle sans fin**

# Introduction à la thématique

Ruminer aide-t-il à résoudre des problèmes ?



**VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT Y RÉFLÉCHIR AVANT DE LIRE LA SUITE**

Il est raisonnable de prendre le temps de réfléchir à sa vie, à ses faiblesses et à ses soucis. Il est cependant possible d'en abuser et de s'enliser dans des réflexions infructueuses. Broyer du noir ou ruminer est courant parmi les personnes souffrant de TOC et cela alimente les pensées obsessionnelles. Parfois, il peut être difficile de reconnaître la frontière entre une réflexion productive (concernant ses propres problèmes) et des ruminations infructueuses. Cependant, si votre réflexion produit plus de questions que de réponses, et si elle tend à tourner en rond sans trouver d'issue, il est temps de faire quelque chose. Puisqu'il n'est ni possible, ni efficace de supprimer les pensées (voir le [▶](#) chapitre #5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?), essayez donc les techniques de la page suivante.

Chacun d'entre nous réfléchit selon certains préjugés. Si aucun avis ou conseil extérieur n'est reçu (ni même demandé), on peut facilement se diriger dans une mauvaise voie ou rester coincé dans les mêmes pensées (nous pouvons rester focalisés sur « l'arbre qui cache la forêt »). Tournez-vous vers vos amis, votre entourage ou un thérapeute - des personnes en qui vous avez confiance - pour vous exposer à de nouvelles perspectives et de nouveaux points de vue. Vous pourrez ainsi avoir une vue d'ensemble de la situation (grâce à un point de vue plus global, vous pourrez moins facilement occulter la forêt qui est cachée derrière l'arbre). Cela aide à s'extraire du cercle vicieux de la rumination !

# Exercices

## Exercice #1 : Le Panneau Stop



Pour commencer, essayer d'utiliser le « découplage associatif » (voir le  chapitre #7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement mes pensées ? ; vous pouvez également télécharger gratuitement notre manuel consacré au « découplage associatif » à l'adresse suivante : [www.uke.de/assoziationsspaltung](http://www.uke.de/assoziationsspaltung)). Il va vous permettre de dissoudre vos pensées ruminatives dans des pensées positives (ou neutres), en vue de les faire disparaître.

Une autre méthode pour arrêter de ruminer consiste à dire « Stop », à voix haute ou à voix basse. Renforcez les effets de cette technique en visualisant des images telles qu'un panneau Stop, ou en fermant le poing.

- ⓘ **Attention : Ce second exercice ne fonctionne pas pour toutes les personnes souffrant de TOC. Poursuivez avec cette technique uniquement si elle vous apporte un certain niveau de bénéfice !**

Mettre en jeu certains mouvements peut également être efficace. Par exemple, imitez les mouvements typiques d'un chef d'orchestre ou d'un toréador pour rediriger vos pensées. Vous pouvez également tendre puis détendre successivement différents groupes musculaires (cf. « relaxation de Jacobson »<sup>10</sup>). La boucle sans fin de vos pensées est parfois perturbée par ce genre d'activités, qui redirige le focus cognitif et attentionnel.



Certaines personnes souffrant de TOC sont capables d'échapper à la boucle sans fin des ruminations en alternant le rythme de leurs pensées. Cela peut sembler étrange, mais c'est assez facile à faire ! Imaginez un tourne-disque avec une petite fissure sur le vinyle, de telle sorte qu'une même partie de la chanson se répète encore et encore. Il suffit d'une petite secousse pour que la musique continue. Certaines personnes y parviennent en utilisant la technique du « Stop » ou en imaginant une forte détonation. Essayez de vous entraîner à partir de mots clés ou des questionnements qui vous tourmentent : le cancer, la mort, « pourquoi moi ? », « et si

<sup>10</sup> Technique dont vous trouverez aisément des tutoriels en ligne pour vous guider dans sa pratique.

Dieu me détestait ? ». Faites tourner ces mots dans votre esprit comme s'ils étaient des pistes d'une musique que vous jouiez à la mauvaise vitesse, ou faites-les résonner de plus en plus lentement. Cette technique contrarie et interrompt souvent les processus de la pensée, tout en empêchant parfois le retour des ruminations. Se concentrer sur un mot apparenté, utilisé dans un contexte différent, peut également être utile (voir le ▶ chapitre #7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement mes pensées ?).



« L'effet disque rayé »



### Fiche d'exercice 21

*« Toutes les routes mènent à Rome »*

Expérimentez et observez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #11

**Exercice #2 : Retarder**

Les actes compulsifs sont accomplis impérativement et sans délai par les personnes affectées, et cette urgence répond au désir d'éviter la peur, la tension interne ou autre sentiment négatif qui serait déclenché si l'action n'était pas réalisée. Essayez l'expérience suivante :

Plutôt que de céder directement à une compulsion, planifiez d'accorder 15 minutes à ce rituel, mais à un moment ultérieur, par exemple à 20 heures. Vous devez fixer vous-même ce rendez-vous, et ne pas laisser le TOC ou votre ruminant le fixer à votre place. De nombreuses personnes souffrant de TOC trouvent que cette technique fonctionne.

*À quoi ça sert ? Reporter quelque chose ne signifie pas l'abandonner !*

Cet exercice a deux objectifs :

- Il montre que les pensées obsessionnelles ne sont pas dominatrices, mais que vous restez (dans une certaine mesure) maître de vos pensées.
- Le rendez-vous différé est souvent oublié, car la pression de vos compulsions est parfois intensifiée du fait d'avoir bu trop de café, ou pour faire suite à un mal de tête ou à un stress au bureau, etc. Si ces facteurs situationnels ont disparu quelque temps plus tard, le besoin de ritualiser ne survient plus (ou alors, il peut-être plus facile de lui résister).



Revenez plus tard ... Ne cédez pas immédiatement, mais différez vos TOC à un moment ultérieur.

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. buildscharacter: The Thinker by Rodin. <http://www.flickr.com/photos/buildscharacter/443708336/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Peter Kaminski: STOP ALL WAY. <http://www.flickr.com/photos/peterkaminski/1510724/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Orin Zebest: Needle's Little Helper. <http://www.flickr.com/photos/orinrobert-john/2912106892/>. Accessed on: 08/10/2015
4. PAUL: I'll Be Back. <http://www.flickr.com/photos/marxalot/2570335163/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #12

## **Distorsion de la pensée #12**

**Le TOC est un trouble du cerveau – Donc, cela veut-il dire que je ne peux rien faire pour y remédier ?**

**TOC et cerveau**

## Introduction à la thématique

---

Presque chaque semaine, de nouvelles découvertes sont publiées dans des revues scientifiques concernant les modifications cérébrales observées chez les personnes qui souffrent de TOC. La mise en évidence d'un lien entre certaines particularités du cerveau et les symptômes obsessionnels et compulsifs peut avoir des conséquences variées chez les patients : pour certains, cette information est source de soulagement (« ce n'est pas de ma faute, c'est mon TOC »), tandis que d'autres se sentent résignés (« je suis comme une voiture cassée »), car ils pensent à tort que ces spécificités cérébrales constituent un dysfonctionnement irréversible.



Le cerveau au travail...

### ⓘ **Le cerveau est le reflet de son utilisation**

Nos humeurs induisent automatiquement des changements de l'activité électrique de notre cerveau. Des habitudes sur le long terme peuvent conduire à des changements plus profonds. Par exemple, si vous pratiquez régulièrement le violon, les aires de votre cerveau responsables des habiletés motrices fines correspondantes vont s'agrandir. La consommation de drogue peut également mener à des changements cérébraux. Cependant, ces processus peuvent en règle générale être inversés. Le cerveau est assez indulgent ... et il oublie aussi énormément. Cela peut être regrettable, comme lorsque ce que nous avons appris en classe disparaît au moment des examens, mais cela peut également tourner à notre avantage dans d'autres circonstances, car même les mauvais souvenirs s'estompent souvent avec le temps.

Certains des changements cérébraux mis en évidence chez les personnes qui souffrent de TOC sont mineurs, et ne constituent pas des défaillances irréversibles. Certains chercheurs ne retrouvent même pas de différence en comparaison à des cerveaux de sujets sains. La reproductibilité de bon nombre de ces recherches est relativement faible. Nous ne savons actuellement pas avec précision si les changements rapportés chez les personnes souffrant de TOC sont produits par les symptômes (signifiant alors qu'ils seraient la conséquence et non la cause) ou s'ils existaient déjà auparavant !

## DISTORSION DE LA PENSÉE #12

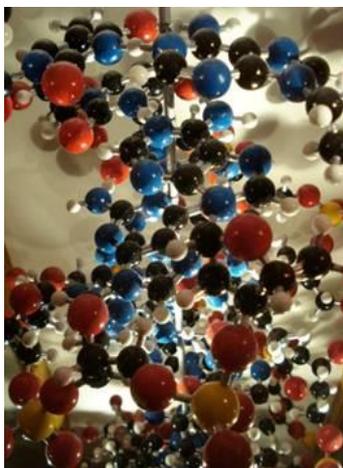
Même si ces changements sont présents avant l'apparition de la maladie, ce qui est important, c'est que contrairement à un ordinateur, pour lequel les logiciels installés, utilisés ou désinstallés ne modifient pas sa structure de base, la pensée peut changer le cerveau. Cela a été scientifiquement prouvé à plusieurs reprises. Une étude menée par l'équipe de Lewis Baxter (de l'Université de Californie, à Los Angeles) a démontré il y a plus de 20 ans que la prise en charge par psychothérapie du TOC produisait des modifications de l'activité cérébrale similaires à celles observées lors d'un traitement par médicament !

Après avoir lu ce livre, votre cerveau ne sera plus exactement le même qu'auparavant.

## Génétique et neuropsychologie

---

Nos gènes jouent incontestablement un rôle dans le développement et l'architecture de notre constitution physique et mentale. Les gènes déterminent si nous sommes blonds ou bruns, grand ou petit. Les choses sont un peu plus complexes en ce qui concerne notre personnalité et notre psychisme. Les gènes y exercent assurément une influence. Cependant, ils ne scellent pas notre sort, ils définissent seulement des possibilités et des limites ; une vaste interaction impliquant des influences extérieures, des expériences et des événements de vie, peut conduire à quelque chose de positif, engendrer des problèmes, ou bien rester silencieux. Même dans les troubles psychiatriques pour lesquels un haut niveau d'influence par la génétique a été mis en évidence (comme la schizophrénie), l'impact génétique est au mieux de 50%.

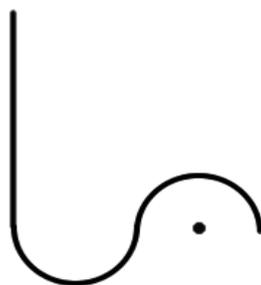


Modélisation de l'ADN humain, qui stocke  
notre information génétique

Au sein de la communauté scientifique, il existe actuellement un débat pouvant être formulé ainsi : les personnes souffrant de TOC partagent-elles des déficits neuropsychologiques, indépendamment des distorsions de pensée qui sont au cœur de myMCT ?

Ces déficits incluraient des difficultés dans des processus mentaux de haut niveau tels que l'attention et la mémoire. Elles sont mesurées par des tests neuropsychologiques, dans lesquels les personnes sont par exemple invitées à copier des figures complexes qu'elles doivent reproduire de mémoire ultérieurement, ou à combiner des lettres aussi vite que possible (cf. page suivante). Par la suite, l'expérimentateur évalue les performances aux différentes tâches. Les résultats sont comparés avec les scores de sujets contrôles sans pathologie psychique. Les avis des experts sont actuellement divisés. Alors que notre groupe de travail n'a jamais mis en évidence que les patients souffrant de TOC avaient des performances moindres que les sujets sains concernant les tests d'attention, de mémoire, et de quotient intellectuel, tous nos confrères ne partagent pas nos résultats.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #12



Une tâche faisant appel à la mémoire non-verbale : le sujet est invité à copier une figure complexe et à la reproduire ultérieure, de mémoire.  
(*Picture Word Memory Test, Jelinek & Moritz*)

Cependant, les études qui ont trouvé des déficits chez les personnes souffrant de TOC ne tenaient pas toujours compte de facteurs pouvant induire des biais. Par exemple, à l'instar d'autres scientifiques, nous avons découvert que les symptômes dépressifs concomitants chez certains patients entraînent des problèmes neuropsychologiques à court terme qui sont réversibles. Dans d'autres études, les critères de comparaisons entre les groupes n'étaient pas optimaux. En effet, les personnes souffrant de TOC ont pu être comparées à de jeunes étudiants. Les différences alors mises en évidence dans ces études pourraient ne pas refléter une divergence liée aux TOC, mais plutôt mettre en exergue que les sujets contrôles (les étudiants) étaient « sur-performants ». De plus, d'autres facteurs ont pu jouer durant la réalisation des tâches et entraver la performance des personnes qui souffrent de TOC, comme le besoin de perfection (voir le ▶ chapitre #9 : Bien, ce n'est pas assez bien), des vérifications compulsives pendant les tests, une attention excessivement focalisée sur soi, des craintes concernant le jugement d'autrui, des ruminations négatives (voir le ▶ chapitre #13 : Suis-je un raté ?) et des peurs de contamination par le clavier d'ordinateur qui ne serait pas aussi propre que souhaité. Toutes ces raisons peuvent très bien avoir conduit à des interférences dans les études. Par ailleurs, des différences entre des groupes ne peuvent pas s'appliquer directement à un individu donné. Autrement dit, si des différences entre les groupes étaient trouvées, cela ne voudrait pas dire que tous les patients sont concernés. En effet, plus la taille de l'échantillon est importante, et moins les différences nécessitent d'être importantes pour obtenir des résultats statistiquement significatifs (c'est-à-dire scientifiquement prouvés), que cette différence soit ou non manifeste dans la vraie vie. Même les confrères qui supposent qu'il existe des perturbations neuropsychologiques parmi certaines personnes souffrant de TOC, conviendront que ces déficiences sont plutôt mineures et discrètes.

## Il y a toujours quelque chose.

### Problème psychologique : ne pas enjoliver, ne pas dramatiser

---

Selon une récente étude de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), plus de 20% de la population souffrira au moins une fois dans sa vie de dépression ou de changements d'humeur très marqués. Les troubles anxieux sont encore plus fréquents (près d'une personne sur trois), et plus particulièrement les phobies sociales (12%). Les troubles liés à une substance (comme l'addiction à l'alcool ou aux tranquillisants) sont diagnostiqués chez 15% de la population. 1% souffre de schizophrénie, et 3% de TOC. Cette liste n'est clairement pas exhaustive. Les problèmes psychologiques et la détresse affectent bien plus de personnes que les publicités familiales tout sourire à la télévision voudraient nous le faire croire. La société n'est tout simplement pas honnête face à ce problème. La plupart des gens consulteront un médecin traitant, un dermatologue ou un cardiologue au cours de leur vie, sans éprouver aucun problème pour l'admettre. Avoir un problème physique, ça fait partie de la vie ! Cependant, pour les troubles psychologiques, les choses sont bien différentes. De nombreuses personnes ayant un tel problème ne cherchent pas à se faire prendre en charge, par honte, ou parce qu'elles veulent combattre par elles-mêmes ce qu'elles considèrent comme leurs « faiblesses intérieures ».

Notre société regorge d'étiquettes dégradantes pour qualifier les personnes souffrant de maladie mentale, les qualifiant de « cinglés », de « dingues », ou de « fous ». L'ouverture d'un nouveau centre de cardiologie pose moins de problèmes et engendre moins de protestation dans le voisinage que l'implantation d'un nouveau service de psychiatrie ambulatoire. Parfois, il y a un changement extrême dans la direction opposée : les personnes ayant des problèmes psychologiques sont idéalisées tels des génies, des avant-gardistes ou des rebelles qui seraient enfermés à l'écart de la société par le système psychiatrique. Cette idée constitue également une exagération et une généralisation excessive. Bien que des études ciblant les artistes et les écrivains aient confirmé qu'ils ont une plus forte tendance à souffrir de troubles addictifs et émotionnels (en particulier de variations extrêmes de l'humeur)\*, c'est loin d'être vrai pour tous.

Que cela nous plaise ou non, nous avons tous une certaine prédisposition à développer un certain nombre de troubles. Associée à d'autres facteurs, cette prédisposition peut se convertir en une maladie telle que l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle ou des troubles d'ordre psychologique.



#### Fiche d'exercice 22 (informative)

*\* Il est de notoriété que certains artistes ont rejeté leurs traitements psychiatriques parce qu'ils craignaient qu'ils puissent les soulager de leur souffrance émotionnelle, ce qui les aurait également privés de leur source d'inspiration !*

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Graphic: Pasieka, Photo- und Presseagentur GmbH Focus
2. net\_efekt: DNA Molecule display, Oxford University. <http://www.flickr.com/photos/wheatfields/2073336603/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Graphic by the authors team. Jelinek u. Moritz, Picture Word Memory Test

DISTORSION DE LA PENSÉE #13

# **Distorsion de la pensée #13**

**Suis-je un raté ?**

**Faible estime de soi et dépression**

## Introduction à la thématique

---

De nombreuses personnes présentant des TOC souffrent d'une faible estime de soi. Environ 50% d'entre eux souffrent également de dépression nécessitant un traitement. Les principaux symptômes comprennent de la tristesse, une humeur sombre, une perte de motivation et d'énergie ainsi qu'à un manque d'estime de soi. Les personnes en bonne santé expérimentent également ces symptômes à la suite de problèmes et de crises graves, tels que la perte d'un emploi ou un deuil. Toutefois, dans l'épisode dépressif, les symptômes subsistent sur une plus longue période (au moins 2 semaines) et ils réduisent considérablement la qualité de vie et la faculté de fonctionner convenablement au quotidien.

La dépression survient fréquemment chez les personnes atteintes de TOC en tant que conséquence de différents problèmes associés à la maladie, comme l'isolement social, l'épuisement ou les évitements. Certains schémas et biais cognitifs que nous allons traiter dans les pages qui vont suivre alimentent cet état dépressif.

Le tableau ci-dessus résume les résultats d'une enquête que nous avons réalisée auprès de 123 personnes souffrant de TOC, et dont nombre d'entre eux ont rapporté des symptômes dépressifs.

<b>% de personnes avec TOC qui se sentent concernés</b>	<b>Problèmes</b>
87	Je me sens fatigué et épuisé.
84	C'est impossible de me sentir insouciant.
77	Je n'arrive pas à me relaxer.
65	Je manque d'entrain.
65	Je me sens désespéré.
65	J'ai honte de ma maladie mentale.
59	Je me sens comme un fardeau pour les autres.
56	Je me sens socialement exclu.
47	J'ai oublié comment ça fait de se sentir joyeux.



### DISTORSION DE LA PENSÉE #13

La pensée dépressive se caractérise par des biais, des distorsions, des raisonnements pseudo-logiques et des généralisations excessives. À l'image d'une goutte d'encre dans un verre d'eau, une seule inquiétude dépressive suffit à obscurcir l'ensemble, troublant ainsi la vision de soi et des autres.

Les personnes souffrant de dépression tentent souvent de supprimer leurs pensées négatives, ce qui, comme nous l'avons vu précédemment, conduit souvent à une augmentation paradoxale de ce type de pensées. N'hésitez pas à réviser le [▶](#) chapitre #5 (Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?). De plus, la rumination, qui était le sujet du [▶](#) chapitre #11 (Ruminer aide-t-il à résoudre les problèmes) perpétue les schémas de pensées dépressives.



## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

**Exercice #1 : Réduire les généralisations exagérées**

Les personnes souffrant de dépression ont tendance à faire des généralisations exagérées. Ils sont plus susceptibles de penser des choses telles que « Perdant un jour, perdant toujours ! ». Plutôt que de voir les choses en « noir ou blanc », essayez de trouver des explications plus positives et constructives pour vos malheurs et autres événements négatifs.

Essayez d'être aussi spécifique que possible : évitez les généralisations qui incluent des mots tels que « toujours » ou « jamais ». Évitez également les termes imprécis et blessants tels que « stupide » ou « imbécile ». À présent, écrivez vos propres situations dans le tableau ci-dessous en vous aidant des trois premiers exemples.

**Fiche d'exercice 23**

Évènements	Généralisation exagérée	Évaluation constructive
Vous ne pouvez pas fermer votre pantalon	« Je suis gros et moche »	« J'ai peut-être pris un peu de poids, mais cela ne signifie pas pour autant que je suis moche »
Vous ratez un examen	« Je ne réussis jamais rien ! Je suis un loser ! »	« Oui, j'ai raté cet examen. Il était vraiment dur, celui-ci. M'en plaindre ne me sera d'aucune aide. Je ferais mieux d'aller de l'avant... Je peux le représenter, la prochaine fois, je réviserai encore plus »
Vous vous faites poser un lapin par un ami	« Personne ne pense que je suis important. Les gens pensent qu'ils peuvent sans problème me traiter aussi mal »	« Quel dommage que nous ne nous soyons pas vus ; ça aurait été un bon moment. Le fait qu'il ait annulé n'a rien à voir avec moi. La dernière fois, nous avons passé un super moment ensemble. Ça m'est déjà arrivé à moi aussi de devoir annuler un RDV »

## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

### **Ne projetez pas la perception que vous avez de vous-même chez les autres !**

De nombreuses personnes ayant une faible estime de soi projettent la perception qu'elles ont d'elles-mêmes chez les autres : « si je ne m'aime pas, pourquoi les autres devraient-ils m'aimer ? ». Même si vous vous considérez comme étant sans valeur, laid ou dénué de talent, les autres ne partagent pas nécessairement votre point de vue.

De plus, les caractéristiques humaines sont extrêmement complexes. À l'image d'une mosaïque, nous sommes tous constitués de nombreuses petites pièces qui ne sont pas seulement claires ou sombres : et c'est ainsi que les choses doivent être, sinon le monde serait un lieu plutôt ennuyeux.



Les caractéristiques humaines sont aussi complexes qu'une mosaïque

### **Quelle est la définition de :**

**L'intelligence :** Obtenir des résultats scolaires brillants ? Avoir un diplôme universitaire ? Être heureux ? Parler plus d'une langue ?

**De l'attractivité :** La beauté intérieure ou extérieure ? Ce « petit quelque chose en plus » ?

**Du succès :** Une belle carrière professionnelle ? Avoir de nombreux amis ? Être fier de soi ?

**Vous l'aurez compris, il n'y a pas de bonne réponse !**

Essayez à présent de remplacer les exigences absolues et irréalistes (« Je dois... ») par des objectifs plus raisonnables et réalisables ! Peut-être que vous aurez besoin de refaire un tour au  chapitre #9 (Bien, ce n'est pas assez bien) dans lequel nous avons démontré que le perfectionnisme conduisait souvent au désespoir.

## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

**Exercice #2 : Soyez conscient de vos forces**

« *L'amour est la décision de considérer l'image globale d'un être humain, les détails peuvent être comme ils le souhaitent* » (Otto Flake). Cette citation devrait aussi être valable pour nous. Personne n'est parfait ! Vous devriez vous considérer comme une armoire, avec de nombreuses boîtes et étagères. Au lieu de regarder seulement les étagères à moitié vides, vous devriez vous attarder sur vos petits coffres à trésors. Un des pièges de la pensée dépressive revient à considérer ses forces comme acquises, à les reléguer au second plan, et à se focaliser sur le fait d'être dépourvu de certains talents jugés indispensables.

Plutôt que de vous concentrer sur vos faiblesses et manquements perçus, vous devriez vous rappeler vos forces et vos talents.

Nous avons tous des capacités, qui ne sont pas partagées par tout le monde, et dont nous pouvons être fiers. Il ne s'agit pas nécessairement de talents rares, de records mondiaux ou d'inventions révolutionnaires.

**Démarche**

Pensez à vos propres forces.

**1. Quelles capacités ai-je ?**

Pour quelles qualités ai-je reçu des compliments dans le passé ?

*Par exemple : je suis douée manuellement ... Les gens aiment se confier à moi ... Je suis une personne fiable ... etc.*

**2. Imaginez des situations particulières**

Quand et où ? Qu'ai-je fait et qui m'a adressé un retour positif ?

*Par exemple : le week-end dernier, j'ai aidé une amie à peindre son appartement, je lui ai été d'une grande aide, car sans moi elle n'y serait pas arrivée ... Hier, j'ai réconforté quelqu'un sur un forum de discussion sur internet ... etc.*

**3. Écrivez-le !**

Notez les choses qui se sont bien passées, ou les compliments que vous avez reçus...

Lisez vos réponses régulièrement et n'hésitez pas à les enrichir au fil du temps. Si vous traversez une période de crise, revenez à ces souvenirs (par exemple, quand vous sentez que vous n'avez pas de valeur). Ce qui est écrit noir sur blanc semble souvent plus réel que nos souvenirs restés dans notre tête. D'autant plus, car les souvenirs d'expériences positives se font rares dans les moments où l'on ne va pas bien.



Fiche d'exercice 24

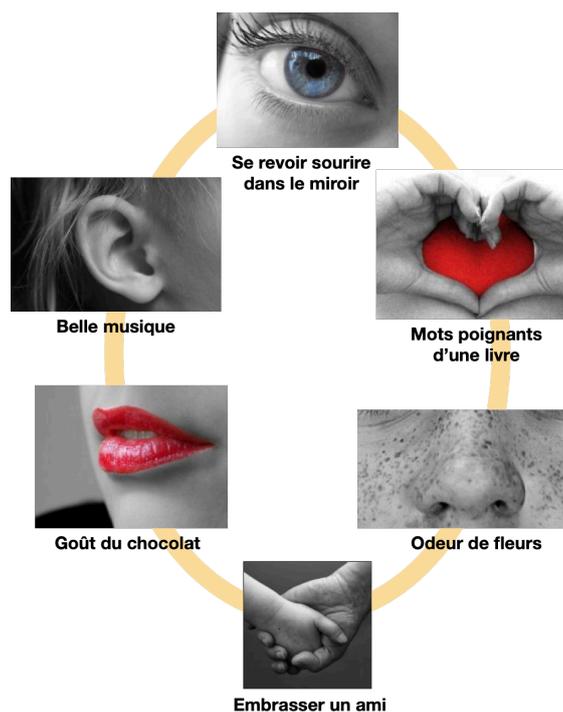


### Exercice #3 : L'entraînement du circuit sensoriel



Les expériences et les souvenirs négatifs ont la maîtrise sur la conscience des personnes ayant une faible estime de soi. Les expériences positives, que chaque personne a déjà eues dans sa vie, qu'importent la gravité et la tristesse de sa biographie, se retrouvent enfouies dans les méandres de la mémoire. Pour rendre ces souvenirs positifs plus marquants, vous devez les déterrer et les faire vivre au sein de votre esprit afin de leur rendre leur éclat. De nombreuses personnes souffrant de dépression éprouvent de la difficulté à le faire. Elles ne parviennent pas à revivre positivement ces expériences en faisant appel aux cinq sens, ou alors, elles peuvent rester coincées sur un seul souvenir positif. Si c'est votre cas, l'« entraînement du circuit sensoriel » vous est recommandé.

Imaginez des épisodes positifs ou amusants de votre vie avec vos cinq sens, votre tête et votre cœur (cf. schéma ci-dessous). Par exemple, visualisez comment vous avez marqué un but pour votre équipe. Même si votre équipe a fini par perdre, revivez le moment agréable ! Essayez ensuite d'entendre les compliments que vous aviez reçus pour votre nouvelle coupe de cheveux, ou alors les rires de votre entourage pour faire suite à une blague que vous aviez faite. Ressentez à présent les vibrations du ronronnement de votre chat lorsque vous le caressez, ou alors ce que vous ressentez quand vous serrez un ami dans vos bras. Pour l'étape finale (tête et cœur), pensez à des mots qui se sont révélés particulièrement justes pour vous et qui vous ont touché, par exemple, une citation d'un poète, une phrase rassurante issue d'un texte religieux, ou simplement une remarque judicieuse faite par un adolescent. Si vous éprouvez des difficultés pour essayer d'imaginer un sens particulier (l'odorat est particulièrement difficile), peu importe, passez simplement à l'étape suivante. La répétition de ce circuit et un entraînement prolongé devraient vous permettre de remettre en lumière ces événements positifs presque oubliés. Si vous pratiquez ces exercices durant plusieurs semaines, cela devrait vous aider à chasser les nuages et retrouver du soleil dans le ciel de vos émotions.



## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

**Exercice #4 : Gérer les commentaires positifs ou négatifs**

Durant l'enfance, de nombreuses personnes ont appris à accorder plus de poids à la critique négative qu'à la reconnaissance. Cela peut aussi devenir un piège de la pensée dépressive ! Efforcez-vous de trouver plus d'évaluations positives et constructives au sujet de vos événements, qu'ils aient eu une issue favorable ou non.

Alternez vos situations par paires : une avec un dénouement positif, puis une avec un dénouement négatif, et ainsi de suite.

**Fiche d'exercice 25**

Évènements	Évaluation dépressive	Évaluation positivement constructive
Votre commentaire sur un forum de discussion en ligne a été salué par un autre membre	« Cette personne essaie seulement de me flatter. Il est gentil, oui... mais malhonnête »	« C'est génial que quelqu'un reconnaisse ma contribution ! »
Vous êtes critiqué sur ce forum de discussion par un autre membre	« J'ai été ridicule, mon opinion n'est jamais importante, je suis stupide... »	« Cette personne a pu avoir une mauvaise journée. Voyons ce que les autres membres vont en dire »

## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

**Exercice #5 : Goûter aux plaisirs du moment**

Souvent, les moments précieux passent à toute vitesse, sans que nous le réalisons. Nous pourrions avoir envie d'arrêter le temps, alors que nous sommes en réalité déjà préoccupés par le problème ou la tâche suivante. Afin de vivre plus consciemment ces précieuses expériences (ou au moins de les prolonger), transportez quelques haricots secs ou des petites pierres colorées dans votre poche. Pour chaque évènement positif qui se produit au cours de la journée, faites passer l'un de ces haricots (ou pierres) d'une poche à l'autre. Mais ne le faites que pour des évènements positifs tels que des occasions spéciales (un appel téléphonique d'un vieil ami) ou les « plaisirs simples » de la vie quotidienne (une bonne tasse de café). À la fin de la journée, regardez votre rendement et prenez le temps de revenir mentalement sur toutes ces choses positives que vous sont arrivées ce jour.



Les bons moments de la vie sont précieux.  
Amassez vos propres trésors

## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

**Exercice #6 : Être reconnaissant**

Pour cet exercice, nous vous demandons de réfléchir aux choses pour lesquels vous êtes reconnaissant dans votre vie. Même si vous ne vous sentez pas bien en ce moment (et même si votre lutte mentale contre vos symptômes vous empêche de vous en rendre compte), il y a toujours quelque chose dans la vie pour lequel vous pouvez être reconnaissant. Vous pouvez ressentir de la gratitude envers des personnes (par exemple, votre grand-mère) des choses (un bel appartement) ou des événements (vous avez décidé de travailler dans la boîte de vos rêves dans une autre ville).

Essayez de trouver un autre point de vue concernant votre maladie : vous remarquerez que certaines choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ont un lien direct avec votre maladie (sans être reconnaissant envers la maladie elle-même). Peut-être avez-vous trouvé des amis fidèles grâce à des groupes d'entraide, ou un thérapeute qui vous comprend ? Savez-vous à présent que vous pouvez pleinement compter sur certains amis, quoi qu'il arrive ?

De nombreuses personnes souffrant de troubles psychiatriques ne regrettent pas d'avoir vécu, à travers le combat contre leur maladie, une expérience enrichissante qui les a profondément transformés.



Envers quoi suis-je reconnaissant ?

Quelques exemples :

- Je suis reconnaissant de vivre dans un pays sûr.
- On ne peut pas choisir ses parents et son équipe de football. Je suis reconnaissant que mon équipe joue en Ligue 1.
- Malgré toutes nos différences, j'adore ma sœur.
- Au-delà de m'aider à lutter contre la maladie, la thérapie a fait évoluer ma personnalité en bien. J'étais plus superficiel avant.



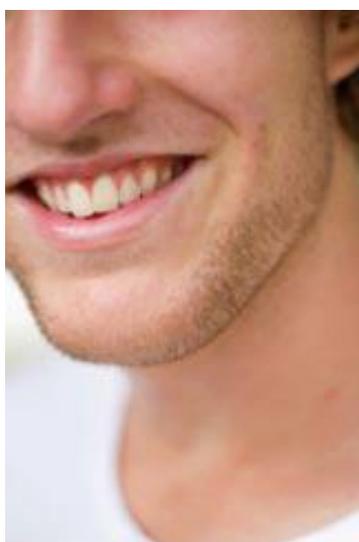
**Fiche d'exercice 26**

## DISTORSION DE LA PENSÉE #13

**Exercice #6 : La manière d'être détermine l'état intérieur**

Les émotions comme la joie, le chagrin, ou l'anxiété sont des reflets internes d'évènements externes, qui se propagent en retour vers l'extérieur. Une personne ayant une faible estime de soi sera plus impactée par la critique qu'une personne avec une estime de soi plus stable. Une telle réaction se manifestera probablement par des expressions physiques ou faciales telles que des pleurs, une position courbée, une voix monotone ou une lenteur motrice. L'interaction complexe entre des manifestations externes (manière d'être) et des pensées/cognitions (conscience) peut se transformer en cercle vicieux si, par exemple, la souffrance se manifeste par des épaules tombantes et une mine abattue. En effet, ces attitudes et gestuelles peuvent déclencher la compassion d'autrui, ce qui, en retour, peut accroître le sentiment d'être pitoyable et sans valeur.

Une possibilité pour tourner à votre avantage ces processus automatiques est de transformer une réaction physique typique de la pensée dépressive en son exact opposé. Au lieu de laisser vos épaules s'affaisser, marchez le buste droit et lever les yeux. Essayer de sourire, ne serait-ce qu'un peu. Bien que ces changements soient mineurs, ils ont souvent un effet surprenant : des pensées ou des sentiments positifs commenceront à prendre place au sein de votre humeur sombre. Les signaux physiques sont étroitement liés aux sentiments : les sentiments positifs seront provoqués par des attitudes corporelles positives. Suivez l'adage : « Faites semblant, jusqu'à ce que vous le fassiez naturellement ».



« Le sourire que tu envoies revient vers toi »  
(Proverbe hindou)

**Plus d'exercices pour améliorer l'estime de soi**

- Chaque soir, notez des choses positives que vous avez faites (jusqu'à 5). Ensuite, passez en revue ces choses dans votre esprit. Des études scientifiques ont montré que les choses que nous apprenons ou auxquelles nous pensons juste avant de nous endormir sont mieux mémorisées.
- Dites-vous devant un miroir « je m'aime ! » ou « je t'aime ! ». Au départ, vous pourrez vous sentir quelque peu stupide en faisant cela, mais essayez quand même !
- Acceptez les compliments et notez-les. Essayez de vous souvenir des situations pour lesquelles vous vous êtes sentis vraiment bien. Essayez de vous les remémorer au travers de tous vos sens, peut-être avec l'aide de photos, d'objets ou d'autres souvenirs.
- Faites des choses que vous aimez vraiment, comme aller au cinéma, dans un café ou regarder un vieux film (faites-le idéalement avec d'autres personnes).
- Faites du sport pendant au moins 20 minutes, mais ne vous fatiguez pas à l'excès. Si possible, faites un exercice d'endurance (comme une longue marche ou de la course à pied).
- Écoutez n'importe quelle musique vous mettant de bonne humeur. Qu'importe qu'il s'agisse de hard rock, de jazz, de pop ou de folk.

**Fiche d'exercice 27  
(informative)**

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. h.koppdelaney: Depression. <http://www.flickr.com/photos/h-k-d/2240022294/>. Accessed on: 08/10/2015
2. go\_nils: Inkheart. <http://www.flickr.com/photos/agemo/3253450339/>. Accessed on: 08/10/2015
3. Ed Yourdon: Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 - 38. <http://www.flickr.com/photos/yourdon/2693799529/>. Accessed on: 08/10/2015
4. Philipp Martin: Mauerblume. <https://www.flickr.com/photos/philippmartin/15982364711/>. Accessed on: 08/10/2015
5. Sensory Circuit Training (clockwise starting from the top): – StaR\_DusT\_: Eye!. <http://www.flickr.com/photos/star-dust/709945164/>. Accessed on: 08/10/2015 – MetalPhoenix: Coração. <http://www.flickr.com/photos/metalphoenix/4353054/>. Accessed on: 08/10/2015 – E. E. Piphanies: Oh brother. <http://www.flickr.com/photos/pips/1144994523/>. Accessed on: 08/10/2015 – craiglea123: Maria & Lucy's Hands. <http://www.flickr.com/photos/craiglea/3412456242/>. Accessed on: 08/10/2015 – Christine Roth: Red red Lips. <https://www.flickr.com/photos/socialspice/5713714538/>. Accessed on: 08/10/2015 – Travis Isaacs: Ear. <http://www.flickr.com/photos/tbisaacs/3911558890/>. Accessed on: 08/10/2015
6. Lily\_of\_the\_Valley: The Light. <http://www.flickr.com/photos/45629771@N06/4322786680/>. Accessed on: 08/10/2015
7. ^@^ina (Irina Patrascu Gheorghita): Happiness held is the seed; happiness shared is the flower. ~Author Unknown. [https://www.flickr.com/photos/angel\\_ina/4552051664/](https://www.flickr.com/photos/angel_ina/4552051664/). Accessed on: 08/10/2015
8. Noodle93: Smile. <http://www.flickr.com/photos/noodle93/5372211976/>. Accessed on: 08/10/2015
9. L. Marie: SB 096. <http://www.flickr.com/photos/lenore-m/441559849/>. Accessed on: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSÉE #14

## **Distorsion de la pensée #14**

**Cela veut-il dire que je n'irai jamais mieux et que je risque même de finir par devenir fou ?**

**TOC ≠ Psychose**

## Introduction à la thématique

---

Que signifie le terme « folie » ?



**VEUILLEZ PENSER A CETTE QUESTION AVANT DE LIRE LA SUITE**

### La « folie » n'est pas un diagnostic !

La folie n'est ni un diagnostic, ni un terme scientifiquement précis. Les psychologues et les psychiatres peuvent utiliser des termes spécifiques (comme « schizophrénie ») ou des termes plus ambigus (comme « psychose »). Dans leur jargon professionnel, ces deux termes sont souvent utilisés de façon interchangeable, même si le terme de psychose peut également être utilisé pour les troubles maniaco-dépressifs. Pour faire court, les personnes qui ont un diagnostic de schizophrénie présentent une distorsion de la réalité. L'un des symptômes majeurs de la schizophrénie est nommé « délire ». Il est défini comme une croyance erronée, impossible à remettre en doute (par exemple, avoir la certitude absolue que le FBI vous espionne ou que des reportages télévisuels et radiophoniques contiennent des menaces codées à votre encontre). D'autres symptômes peuvent également survenir, comme des hallucinations (auditives, visuelles, etc.) ainsi que des troubles de la pensée (dans lesquels le langage déraile et peut devenir incompréhensible pour autrui).

### Les idées délirantes ne requièrent pas nécessairement de traitement !

Jusqu'à 15% de la population présente occasionnellement des idées délirantes. Un tiers seulement nécessite d'être pris en charge (par médication ou psychothérapie). La frontière entre les délires et les convictions extrêmes (religieuses ou politiques) sont parfois floues...

## DISTORSION DE LA PENSÉE #14

## TOC ≠ Psychose

Les TOC sont-ils une forme de psychose ? **Non !**

Les **différences les plus fondamentales** entre le TOC et les psychoses/schizophrénie/délires sont listées dans le tableau ci-dessous :



**Fiche d'exercice 28**  
(informative)

Caractéristiques	TOC	Schizophrénie / psychose / délire
Degré de conviction	Forts doutes, conscience du trouble au moins partiellement présente	Forte conviction, conscience du trouble absente ou insuffisante
Thématiques	Les préoccupations sont majoritairement reliées à l'idée que quelque chose de mal puisse arriver aux autres ou à soi, par le hasard ou par inattention (par exemple, provoquer un incendie en oubliant d'éteindre le four). Les thèmes impliquent souvent des sujets tabous tels que la saleté, la sexualité ou l'agressivité.	Conviction que des « ennemis » cherchent à nous nuire. Les thèmes sont majoritairement reliés à la persécution et à l'espionnage.
Limites/frontières avec le monde extérieur	<b>Incertitude</b> liée au fait de savoir si ses propres pensées peuvent provoquer des pensées ou des actions chez les autres. La direction de la préoccupation va donc <b>de soi vers autrui</b> (voir la fusion entre pensée et action, cf. ▶ chapitre #2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?)	<b>Conviction</b> que d'autres personnes insèrent des pensées dans notre esprit ou tentent de déclencher des actions avec leurs pensées. La direction de la préoccupation est donc opposée à celle du TOC ( <b>elle va d'autrui vers soi</b> )
Évolution	Souvent chronique lorsque non traitée	Épisodique, souvent avec des périodes intermittentes sans symptômes.
Traitement médicamenteux	Majoritairement des antidépresseurs	Antipsychotiques, souvent à forte dose

## DISTORSION DE LA PENSÉE #14

### **Psychose : en finir avec les idées reçues**

Nous voudrions réfuter certains mythes courants au sujet de la schizophrénie. Même si le nom de cette maladie est dérivé de deux termes grecs signifiant « fractionnement » et « esprit », la schizophrénie ne doit pas être confondue avec le « trouble dissociatif de l'identité ». Les personnes qui en souffrent n'ont rien à voir avec l'image de « Dr. Jekyll et Mr. Hyde » (du nom du roman de Robert Louis Stevenson), c'est-à-dire un citoyen normal dans la journée qui deviendrait une bête féroce la nuit. Les personnes qui souffrent de schizophrénie ne sont généralement pas dangereuses envers autrui et elles se comportent tout à fait normalement en dehors des phases psychotiques. La majorité a une intelligence dans la norme et ne souffre pas de handicap mental. Il y a des décennies, la schizophrénie était considérée comme un état de folie totale, qui ne pouvait pas être compris sur le plan psychologique, si bien que les patients étaient enfermés à l'écart de la société. La vision scientifique de la schizophrénie a heureusement changé, même si de fausses idées subsistent au sein de notre société. Alors que la plupart des experts considèrent que les traitements médicamenteux sont indispensables dans le traitement de la psychose, des méthodes psychothérapeutiques complémentaires sont de plus en plus utilisées pour améliorer la qualité de vie des patients et ainsi favoriser leur parcours de rétablissement.



Malgré les fausses idées populaires, les personnes qui souffrent de schizophrénie n'ont pas de double personnalité !

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Austen Squarepants. <https://www.flickr.com/photos/swruler/211304213/>. Accessed on: 08/10/2015
2. g\_y\_photo: Good vs. Evil. <http://www.flickr.com/photos/griffinyphotography/3864959061/>. Accessed on: 08/10/2015

POUR TERMINER

## **POUR TERMINER...**

**Entraînez-vous ! – 157**

**Retour d'expérience – 158**

**Merci de nous aider à aider – 159**

**Remerciements – 160**

## Vous êtes bien plus que votre TOC, et vous pouvez faire bien plus que seulement combattre vos problèmes !

---

Jusqu'à une période récente, dans la routine quotidienne des services de psychiatrie comme dans les articles scientifiques, il était courant d'assimiler les patients à leur pathologie. On parlait alors de patients « dépressifs », « obsessionnels-compulsifs », « schizophrènes », etc. Heureusement, cela a changé. Les institutions et les auteurs d'articles scientifiques sont priés de parler de personnes, qui sont affectées par ailleurs d'une maladie psychiatrique. À première vue, ce changement peut sembler « politiquement correct » et un peu artificiel. Cependant, l'intention est plus profonde, car cette démarche vise à empêcher qu'un individu, dans toute la complexité de sa biographie, de ses forces, de ses faiblesses, de ses caractéristiques propres, soit seulement considéré comme malade ou imparfait.

De nombreuses personnes souffrant d'un trouble psychique adhèrent elles-mêmes implicitement à ce type de vision passéiste sur leur maladie, et se définissent presque exclusivement via leur pathologie (« je suis dépressif », « je suis toqué ») ou leurs problèmes (« je suis chômeur », « je suis célibataire »). Vous devez penser : comment pourrait-il en être autrement, si l'on passe 8 à 10 heures par jour à se laver les mains, à vérifier ou à ruminer, et qu'on est par conséquent incapable de mener une vie autodéterminée ? La lutte quotidienne contre les TOC, qui inclut des hospitalisations, les tracasseries avec les compagnies d'assurance, et peut-être également le recours à des aides sociales, peut vous empêcher de suivre votre boussole intérieure.

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT<sup>11</sup>) met l'accent sur ces questions. Au cours d'un exercice pouvant sembler quelque peu morbide, le patient peut être encouragé à imaginer ce qui serait écrit sur sa pierre tombale. Personne ne voudrait avoir pour seule inscription : « Faisait face à ses TOC », laissant entendre que la lutte contre cette maladie était l'aspect central de sa vie. La plupart des gens, quel que soit leur état de santé, souhaiterait qu'on se souvienne d'eux comme d'un ami fidèle, d'un frère dévoué, d'un voisin serviable, d'un défenseur des libertés, etc.

Malgré toutes les difficultés traversées, il est important de poursuivre ses objectifs de vie, et de rester fidèle à ses valeurs (autant que possible). Ne mettez pas la barre trop haut (par exemple, devenir chef d'État... même si Lincoln et Churchill sont reconnus comme ayant été de grands chefs d'État malgré leurs troubles psychologiques notoires). Mais ne la mettez pas pour autant trop bas. Restez juste ! Pensez à ce que vous défendez, ou ce que vous voulez défendre en tant que personne (par exemple, être à l'écoute des autres ; être intéressé par la politique, s'impliquer et s'exprimer à ce sujet ; être un chrétien convaincu, un musulman pratiquant ou un athée respectueux ; être en connexion avec la nature ; prendre soin d'autrui ; etc.). Sur quelles valeurs souhaitez-vous fonder vos actions ? On peut avoir tendance à penser que seul ce que l'on fait pour les autres compte, mais ce que vous faites pour vous-même est également important. Par exemple, vous pourriez essayer de renforcer votre santé physique par le sport, mais également votre bien-être en sollicitant l'aide d'un thérapeute, en suivant les conseils d'un manuel de thérapie, ou en consultant un site internet spécialisé...

---

<sup>11</sup> Note du traducteur : ACT = issu de l'anglais « Acceptance and Commitment Therapy »

Considérez cette quête comme un processus, où l'essentiel réside davantage dans le périple (votre vie) que sur la réalisation d'un objectif particulier. Comme l'écrit Lao-Tseu, « le but n'est pas le but, c'est la voie ». À l'image des étoiles dans le ciel qui peuvent vous guider en vous donnant la direction à suivre, vos valeurs peuvent être vos lumières directrices.



Chaque personne a plusieurs facettes.

## Exercice #1 : Exercice d'imagination



Afin de prendre davantage conscience des valeurs qui sont importantes dans votre vie, prenez le temps d'effectuer les exercices d'imagination qui suivent.

Si possible, fermez les yeux un instant et commencez à imaginer que vous êtes arrivé à la fin de votre vie, et que vous regardez en arrière. Dans votre esprit, énoncez quelques raisons qui ont rendu votre vie digne d'être vécue.

Cette vie était peut-être riche, car :

- Vous l'avez passée avec des personnes qui sont importantes pour vous : qui sont-elles ?
- Vous avez peut-être fait certaines choses qui avaient particulièrement de valeur à vos yeux : quelles sont-elles ?
- Vous avez peut-être appris certaines choses ou vécu des expériences spéciales que vous n'auriez voulu manquer pour rien au monde : quelles sont-elles ?
- Vous avez peut-être vu des lieux qui vous ont particulièrement marqué : quels sont-ils ?
- Vous avez peut-être apprécié des moments spéciaux au cours desquels vous vous êtes amusés : quels étaient ces moments ?

De retour dans le présent, imaginez que, demain quand vous vous réveillerez, vos TOC auront complètement disparu :

- Que ferez-vous ?
- Comment ou avec qui passerez-vous votre temps ? Et où ?
- Comment organiserez-vous votre vie quotidienne, mais aussi le reste de votre vie ?
- Comment sera votre vie si vous décidez de vivre en fonction de vos propres valeurs chaque jour ?



Aucune vie n'emprunte qu'une seule voie...

## Entraînez-vous !

---

L'adage est aussi vrai qu'il paraît banal : c'est en forgeant qu'on devient forgeron.

Donnez-vous suffisamment de temps pour comprendre et pour assimiler les choses que vous avez lues dans ce livre. Essayez de travailler à l'aide des exercices suggérés et, surtout, répétez-les régulièrement, de manière à intégrer de nouveaux schémas de pensées ainsi que de nouveaux styles de comportements. Cette démarche est la seule voie pour les intégrer durablement dans votre vie quotidienne.

Toutes les distorsions de la pensée présentées dans myMCT ne vous sembleront pas pertinentes au vu de votre situation personnelle. C'est certainement vrai, puisque presque personne ne témoigne de l'ensemble de ces 14 distorsions cognitives. Cependant, sachez qu'il est difficile de reconnaître par soi-même ses propres distorsions de la pensée. Comme l'a écrit Sonia Lashsaini, « qui croit se connaître se détourne de la vérité ». Souvent, nous ne réalisons qu'après-coup que nous sommes tombés dans un piège de la pensée.

En cas de doute, demandez à un proche ou à votre thérapeute si, de leur point de vue, vous faites preuve d'une distorsion de la pensée spécifique.

Des revers peuvent arriver. Cela ne signifie pas pour autant que vous avez échoué et que vous devez tout recommencer à zéro. Ces revers sont tout à fait normaux dans le processus de sortie de votre TOC.

Même si cet entraînement métacognitif ne vous a pas aidé à vous sortir de vos TOC, cela ne signifie pas pour autant que vous êtes un « cas désespéré ». Un programme de thérapie par soi-même peut rarement remplacer une psychothérapie complète.

**Nous espérons que ce livre vous aura été utile et  
nous vous souhaitons le meilleur !**



# Retour d'expérience

---



**Nous attendons vos retours d'expérience avec impatience !**

Tous les commentaires, critiques et/ou suggestions concernant myMCT sont les bienvenus :

**Professor Steffen MORITZ**

University Medical Center Hamburg-Eppendorf  
Clinic for Psychiatry and Psychotherapy  
Martinistrasse 52, 20246 Hamburg (Germany)  
Fax : ++49 40 7410 57566  
moritz@uke.de  
<http://www.ag-neuropsychologie.de>

Tous les commentaires, critiques et/ou suggestions concernant sa traduction en français sont également les bienvenus :

**Docteur Bruno GIORDANA**

Centre Hospitalier Universitaire de Nice  
Hôpital Pasteur – Service de Psychiatrie Adulte  
30 Voie Romaine, 06000 Nice  
giordana.b@chu-nice.fr

**Adrien GONCALVES**

06100 Nice  
goncalvesadrien.pro@gmail.com  
LinkedIn : adrien-goncalves-31a968158

# Merci de nous aider à aider

---

## Pourquoi faire un don ?

Compte tenu de la situation préoccupante du système de santé et de la situation financière parfois difficile dans laquelle se trouvent les personnes souffrant de TOC, notre objectif est de proposer nos programmes sans frais, ou avec le coût le plus bas possible. C'est notamment le cas de myMCT ou encore de notre manuel nommé « Association Splitting »<sup>12</sup>.

De plus, notre objectif explicite est d'évaluer et de continuer à améliorer myMCT en poursuivant nos recherches scientifiques. Cependant, la recherche n'est pas qu'une affaire de temps, elle requiert également d'importantes sources de financements.

Si vous souhaitez soutenir myMCT, nous vous serions très reconnaissant pour vos dons. Pour être très clair, que vous offriez un soutien financier ou non, nous restons évidemment à votre disposition pour toute demande d'information ou d'aide relatives à ce manuel. Personne ne devrait se sentir moralement forcé d'apporter une contribution financière.

Les subventions de toute sorte et de tout montant sont chaleureusement bienvenues. Tous les dons serviront à continuer à améliorer myMCT ; nous ne disposons pas d'un soutien financier professionnel ni d'une structure administrative propre.

Parce que nous sommes un service à but non lucratif, vos dons sont déductibles des impôts, et nous vous enverrons un certificat sur simple demande. Pour ce faire, il vous suffit d'envoyer un e-mail en précisant votre adresse postale et votre nom à [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de).

Tous les donateurs seront remerciés, indépendamment du montant sur : [www.uke.de/psych\\_sponsor](http://www.uke.de/psych_sponsor).

Pour les dons supérieurs à 4000€, la reconnaissance au donateur apparaîtra dans le manuel de thérapie lui-même, y compris dans les présentations.

## Comment faire un don ?

Veuillez vous renseigner sur les différentes possibilités de soutien à l'adresse : [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de). Les dons peuvent être effectués sur le compte suivant (des attestations fiscales seront émises sur demande) :

Titulaire du Compte : University Center Hamburg-Eppendorf

Banque : Hamburger Sparkasse (Bank code: 200 505 50)

Numéro de compte : 1234 363636

Référence pour le paiement en ligne (crucial pour s'assurer que votre don nous parvienne) :

0470/001-Metacognition

IBAN : DE54200505501234363636

BIC : HASPDEHHXXX

---

<sup>12</sup> Note du traducteur : Manuel traduit en français en 2009, sous le nom de « Découplage associatif : réduire les pensées obsessionnelles ; un guide pour s'aider soi-même » (Mortiz, Jelinek, Raffard). Il est disponible en suivant ce lien : <https://clinical-neuropsychology.de/manual-association-splitting-french/>

# Remerciements

---



Nous aimerions exprimer notre gratitude au regard des nombreux soutiens et suggestions que nous avons reçus pour ce livre de la part de nos collègues, collaborateurs, amis et parents :

Andrea Dunker, Jörg Dunker, Ann-Kathrin Ebner, Susanne Fricke, Thomas Hillebrand, Birgit Hottenrott, Torsten Imig, Lena Jelinek, Sina Klein, Anne Külz, Thies Lüdtke, Margrit Moritz, Edgar Geissner, Sarah Randjbar, Franziska Roggenbuck, Anne-Lena Sauerbier, Lisa Schilling, Johanna Sundag, et Francesca Vitzthum.

Nous aimerions également exprimer nos sincèrement remerciements pour leurs précieux retours et suggestions d'amélioration aux personnes suivantes :

Amanda Brooks, Catriona Donagh, Samatha Fitt, Patricia Gough, Natalie McClaren et Ailsa Russell.

Enfin et surtout, nous voudrions remercier notre lecteur Ken Kronenberg.

## **Remerciements pour la 3<sup>ème</sup> édition**

Nous aimerions exprimer notre gratitude envers Fiona Brown, Mona Dietrichkeit, Birte Jessen, Lilian Krasberg, Sabrina Michalski, et Alina Struve pour leur révision complète et leurs corrections de la pré-version de la troisième édition. Nous aimerions également remercier Thies Lüdtke pour son aide dans la création des nouvelles fiches d'exercices, tout comme Weronika Tokarska pour son travail sur les images additionnelles.

Un remerciement particulier à Stefanie Teichert, pour sa relecture attentive, ainsi que pour ses multiples suggestions d'amélioration, qui dépassaient de loin une simple correction de la forme de ce manuel.

## Sources : photos

---

Les détenteurs des droits d'auteur des images utilisées sont répertoriés dans l'ordre où elles apparaissent dans le chapitre. Les crédits photos complets pour ce livre peuvent être retrouvés sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Ley: Woman in the mirror. <https://www.flickr.com/photos/13514463@N06/11409024824/>. Accessed on: 08/10/2015
2. Björn Lácay: Weichen. <https://www.flickr.com/photos/dustpuppy/78871005/>. Accessed on: 08/10/2015
3. gmiphone: Chopi summit 800x600. [http://www.flickr.com/photos/gregg\\_macdonald/](http://www.flickr.com/photos/gregg_macdonald/). Accessed on: 08/10/2015
4. Bernd Kirschner. <https://www.flickr.com/photos/40804746@N02/6260363868/>. Accessed on: 08/10/2015
5. nateOne: Thank you. <http://www.flickr.com/nateone/3768979925/>. Accessed on: 14/03/2016