

Fiche d'exercice 1

Contexte théorique : Qu'est-ce qu'un TOC ?

Vos symptômes de TOC



Faites à présent une liste de vos pensées obsessionnelles et de vos actions compulsives. N'oubliez pas d'identifier les comportements d'évitement et de sécurité que vous pouvez réaliser.

TOC	Pensées obsessionnelles	Actions compulsives	Comportements d'évitement et de sécurité
Contamination			
Responsabilité pour des erreurs ou des catastrophes			
Ordre et symétrie			
Accumulation compulsive et collectionnisme			
Pensées obsessionnelles agressives, sexuelles, religieuses ou morales			

Fiche d'exercice 2b

Contexte théorique : Qu'est-ce qu'un TOC ?

Faites une pause : Lettre à vos TOC



Sinon, écrivez une liste des « pour et contre ».

Liste des « pour et contre »

Pour	Contre
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Fiche d'exercice 3

Distorsion de la pensée #1 : les mauvaises pensées sont-elles anormales ?

Exercice #3 : Adoptez une approche plus indulgente



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

Moi-même :

- *Exemple : Parfois je laisse tomber des choses. Je suis un peu maladroit, et c'est comme ça.*

Les autres

- *Exemple : Quand je roule à vélo, les piétons bloquent souvent la piste cyclable. Je ne suis pas en mesure de changer quoi que ce soit à cette situation. Me sentir contrarié ne m'aidera pas.*

Fiche d'exercice 4

Distorsion de la pensée #1 : les mauvaises pensées sont-elles anormales ?

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 régulièrement (chaque jour) les occasions où vous avez fait quelque chose de bien pour d'autres personnes ou pour vous-même.

Date	Qu'ai-je fait de bon pour moi aujourd'hui ?	Qu'ai-je fait de bon pour les autres aujourd'hui ?
<i>Exemples</i>	<i>Je me suis préparé un très bon petit-déjeuner. J'ai fait du sport. J'ai dit à mon patron que je ne pouvais pas faire d'heures supplémentaires aujourd'hui.</i>	<i>J'ai réconforté un ami. J'ai appelé ma grand-mère. J'ai aidé un collègue sur une tâche professionnelle.</i>
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Fiche d'exercice 5

Distorsion de la pensée #2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?

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 !

	☑	✗
La plume / feuille de papier a bougé		

Exercice #2 : La pensée magique

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.

Essayez ce qui suit :

	☑	✗
Prédisez précisément 10 cartes de jeu		
Devinez correctement un nombre entre 1 et 100		
Prédisez précisément tous les résultats d'une journée de Ligue 1		
Enlever la tâche du mur		
Exemple personnel 1		
Exemple personnel 2		

Fiche d'exercice 6

Distorsion de la pensée #2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?

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



Si vous avez le sentiment que votre pensée est capable de changer les choses, essayez les exercices « faciles » qui suivent :

Les pensées peuvent-elles provoquer des actions ?

Essayez de provoquer la survenue de l'évènement suivant en utilisant simplement le pouvoir de votre esprit .	☑	☒
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 »		
Faites que votre interlocuteur soit pris de vertige		
Faites avancer le métro à reculons		
Exemple personnel 1		
Exemple personnel 2		

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.

Un succès dû au hasard est possible dans certains exercices ; par conséquent, vous devriez tenir un carnet de bord. Si une prédiction se réalise, examinez le nombre de cas pour lequel elle ne s'est pas produite.

Fiche d'exercice 7

Distorsion de la pensée #2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?

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



Les pensées peuvent-elles changer des objets ?

Essayez de changer les objets suivants en utilisant le pouvoir de votre esprit	✓	✗
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		
Changez une pizza en hamburger		
Faites rétrécir un ballon de foot à la taille d'une balle de tennis		
Exemple personnel 1		
Exemple personnel 2		

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.

Un succès dû au hasard est possible dans certains exercices ; par conséquent, vous devriez tenir un carnet de bord. Si une prédiction se réalise, examinez le nombre de cas pour lequel elle ne s'est pas produite.

Fiche d'exercice 8

Distorsion de la pensée #2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?

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



Les pensées peuvent-elles provoquer des événements?

Essayez de faire en sorte que les événements suivants se produisent en utilisant le pouvoir de votre esprit	✓	✗
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		
Débranchez le fer à repasser		
Fermez un robinet ouvert		
Exemple personnel 1		
Exemple personnel 2		

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.

Un succès dû au hasard est possible dans certains exercices ; par conséquent, vous devriez tenir un carnet de bord. Si une prédiction se réalise, examinez le nombre de cas pour lequel elle ne s'est pas produite.

Fiche d'exercice 9

Distorsion de la pensée #3 : Les pensées doivent-elles totalement obéir à ma volonté ?

Exercice #4 : Se réjouir de ses pensées



Mon compagnon intérieur

Exemples : personnage de bande dessinée, fantastique (bonne fée, ange gardien), de film (comme le professeur Dumbledore dans « Harry Potter »), ou des personnes célèbres.

Nom de mon compagnon :

Apparence / voix :

Lors d'une balade fictive sur la plage ...

Qu'est-ce qu'il a dit ?

Quels ont été ses phrases ou ses mots les plus aidants ?

Qu'ai-je envie de retenir de cette discussion ?

Fiche d'exercice 10

Distorsion de la pensée #4 : Le monde est-il un endroit dangereux ?

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).

	Peurs obsessionnelles	Quelle est, selon moi, la probabilité de cet évènement	Quelle est la probabilité selon mes recherches	Autres conséquences / faits apaisants résultant de mes recherches
Évènement indésirable	<i>Avoir un cancer</i>	<i>De nombreuses personnes meurent d'un cancer, il doit donc être très probable d'en avoir un</i>	<i>La majorité des personnes ne développe pas de cancer</i>	<i>L'amélioration de la prévention, du diagnostic précoce et du traitement a contribué à ce que la probabilité de mourir d'un cancer diminue depuis des décennies. De 1980 à aujourd'hui, la mortalité a diminué de plus de 20%</i>
Pire conséquence	<i>Mourir de ce cancer</i>	<i>Un cancer est presque toujours mortel</i>	<i>Plus de la moitié des patients qui souffrent d'un cancer peuvent espérer une guérison définitive</i>	
Évènement indésirable				
Pire conséquence				

Source: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

Moritz S, Hauschildt M (2016) Détecter et désamorcer les pièges de la pensée

Fiche d'exercice 11

Distorsion de la pensée #4 : Le monde est-il un endroit dangereux ?

Exercice #2 : Calculez des chaînes de probabilité



Identifiez les facteurs qui *doivent* parfaitement s'articuler pour qu'un évènement redouté se produise. Chaque facteur 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 le paragraphe « Calcul de probabilité erroné » dans la  distorsion de la pensée #4 : le monde est-il dangereux ?).

Exemple : probabilité d'être cambriolé après avoir oublié de fermer la porte à clé.

1^{er} facteur : J'oublie de fermer ma porte à clé (0,4) x 2^{ème} facteur : Un cambrioleur est proche de mon appartement (0,3) x 3^{ème} facteur : J'oublie de fermer ma porte à clé en ce jour spécifique où un cambrioleur est proche de mon appartement (0,5) x 4^{ème} facteur : Sur tous les appartements possibles, le cambrioleur s'intéresse spécifiquement au mien (0,4) x 5^{ème} facteur : Le cambrioleur n'est pas dérangé et il peut terminer de dérober mes affaires sans que personne ne le remarque (0,7). Même avec des probabilités de chaque facteur surestimées, la probabilité de la survenue de l'évènement redouté est de $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$. Il s'agit d'une probabilité de 1,26%. Autrement dit, vous avez 98,74% de chance de ne pas être cambriolé !

Évènement redouté :	Probabilités respectives (de 1% à 100%)
1 ^{er} facteur :	__% = __
2 ^{ème} facteur :	__% = __
3 ^{ème} facteur :	__% = __
4 ^{ème} facteur :	__% = __
5 ^{ème} facteur :	__% = __
La probabilité de la survenue d'un évènement redouté provient de la multiplication (x) des probabilités listées ci-dessus : $0._ \times 0._ \times 0._ \times 0._ \times 0._ = 0.______$	
Cela correspond à une probabilité de : _____ %	
<i>(Pour rappel : un résultat obtenu de 0,5 équivaut à 50%)</i>	

Fiche d'exercice 12

Distorsion de la pensée #4 : Le monde est-il un endroit dangereux ?

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



Créez votre propre « échelle de la peur » !

Pour vous guider, utilisez comme modèle le chapitre « exemple d'échelle de la peur » (p 76) au sein la  distorsion de pensée #4 (Le monde est-il un endroit dangereux ?).

Difficultés	Situation / exercice
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Fiche d'exercice 13

Distorsion de la pensée #5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?

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



Adoptez une attitude d'observation et de distanciation vis-à-vis de vos pensées. 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.

Essayez de visualiser cette scène pendant au moins 1 à 2 minutes.

Exemple de scène :

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.

Ma scène personnelle :

Fiche d'exercice 14

Distorsion de la pensée #6 : Le danger est-il forcément présent lorsque mes sentiments m'alertent ?

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



Comment les facteurs listés ci-dessous influencent-ils votre bien-être et votre monde émotionnel ? Essayez de décrire avec précision l'influence de chaque facteur.

Facteurs	Influence : cela a tendance à me rendre agressif, craintif, joyeux, triste, nerveux, détendu...
<i>Exemple : l'alcool</i>	<i>« De petites quantités d'alcool m'aident à me détendre et à être plus sociable. Mais, quand je bois trop, j'ai tendance à me sentir rapidement insulté par les autres »</i>
Alcool	
Stress	
Ennui	
Manque d'exercice physique	
Drogues	
Météo, luminosité	
Luminosité	
Médicament	
Manque de sommeil	
Autres :	

Fiche d'exercice 15

Distorsion de la pensée #6 : Le danger est-il forcément présent lorsque mes sentiments m'alertent ?

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



Uniquement pour les courageux ! 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

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 rencontre 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.

Pensée(s) obsessionnelle(s) :

Exagération consciente :

Fiche d'exercice 16

Distorsion de la pensée #8 : Suis-je responsable de tout ?

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 que la mésaventure en exemple vous soit récemment arrivée et réfléchissez aux questions dans le tableau ci-dessous. Puis travaillez à partir de vos propres mésaventures :

<i>Exemple</i>	
<i>Mésaventure :</i>	<i>Un pickpocket a volé votre porte-monnaie</i>
Que vous seriez-vous dit ? Qu'auriez-vous pensé de vous-même ?	C'est terrible. Je suis vraiment un imbécile. C'est tout moi.
Qu'auriez-vous dit à un proche ?	Cela peut arriver à tout le monde, ce n'est pas si grave.
<i>Votre exemple</i>	
<i>Mésaventure :</i>	
Que vous seriez-vous dit ? Qu'auriez-vous pensé de vous-même ?	
Qu'auriez-vous dit à un proche ?	

Pensez à quel point vous seriez dur et sévère envers vous-même dans de telles situations (ou peut-être l'avez-vous déjà été). Mais, si c'était arrivé à un ami, vous le réconforteriez probablement avec sincérité et vous lui donneriez de bonnes raisons pour expliquer pourquoi sa mésaventure est mineure, normale et pardonnable.

Pour toute erreur survenue ou que vous pourriez faire l'avenir, **dites-vous à vous-même ce que vous diriez à un ami proche dans une situation identique.**

Fiche d'exercice 17

Distorsion de la pensée #8 : Suis-je responsable de tout ?

Exercice #1 : Mettre la charrue avant les bœufs



Décomposez vos propres expériences négatives. Divisez les parts du diagramme ci-dessous : attribuez les tailles de responsabilité pour la survenue d'évènements redoutés en fonction de l'importance des **circonstances**, d'**autrui**, et de **vous-même**. Commencez bien par les circonstances et autrui. Dans le tableau ci-dessus, il y a des cases allouées pour 3 circonstances et 3 personnes. N'hésitez pas à identifier autant de facteurs de causalité que possible. Ensuite seulement, notez votre propre part de responsabilité. En réfléchissant dans cet ordre, vous verrez combien votre propre influence sera relativisée.

Votre situation : _____



Facteurs	Influence
Circonstance 1	
Circonstance 2	
Circonstance 3	
Autrui 1	
Autrui 2	
Autrui 3	
Vous-même	

Fiche d'exercice 18

Distorsion de la pensée #9 : Bien, ce n'est pas assez bien

Exercice #1 : Personne n'est parfait



Prêtez attention aux personnes parfaites en apparence

Nommez une personne en tout point parfaite. Chaque personne à ses imperfections.

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 leurs texte ou qui ne sont pas franchement des modèles de beauté, mais qui n'en demeure pas moins populaire et globalement performants dans leur travail.

Personnes	Défauts et failles
Vanessa Paradis	<i>Exemple : les « dents du bonheur »</i>
Le pape	
Zinedine Zidane	
Exemple personnel :	

Fiche d'exercice 19

Distorsion de la pensée #9 : Bien, ce n'est pas assez bien

Exercice #2 : Faites consciemment des erreurs



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

Erreurs	Peurs les plus fréquentes ?	Conséquences effectives ?
<i>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>
<i>Se tromper dans les détails d'une histoire qu'on raconte</i>	<i>Ils pensent dorénavant que je suis un menteur et qu'on ne peut pas me faire confiance</i>	<i>Personne ne l'a remarqué, à part moi</i>

Fiche d'exercice 20

Distorsion de la pensée #10 : Puis-je atteindre la vérité absolue ?

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

Évènements	<i>Exemple : anniversaire surprise</i>
1	
2	
3	
4	
5	

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), de sa **définition** (l'intelligence), de la **culture** (ce qui est masculin/féminin) ou alors parce qu'elle peut **changer** (l'amour).

	1.	2.	3.
Dépend d'une préférence			
Dépend de sa définition			
Peut changer			
Dépend de la culture			
Autre...			

Fiche d'exercice 21

Distorsion de la pensée #11 : Ruminer aide-t-il à résoudre les problèmes ?



Exercice #1 : Le Panneau stop

Une méthode pour arrêter vos ruminations consiste à dire « Stop », à voix haute ou à voix basse. Aussitôt que des pensées ruminatives apparaissent, dites « Stop » ou d'autres mots de votre choix. Renforcez les effets de cette technique en visualisant des images ou en l'accompagnant de mouvements corporels. Si possible, faites quelque chose d'autre (trouver un comportement alternatif). « Toutes les routes mènent à Rome » : essayez ces méthodes et trouvez laquelle vous aide le plus.

Définissez vos « panneaux Stop »

Comment ?	Technique personnalisée	L'avez-vous essayée ? Était-elle efficace ?
1. Interrompre haut et fort vos ruminations <i>(Exemple : dire « Stop »)</i>	Mon mot « Stop » :	<i>Exemple : Oui, je l'utilise souvent et elle est utile la plupart du temps.</i>
2. Renforcer par la visualisation <i>(Exemple : imaginer un « panneau Stop »)</i>	Mon image :	
3. Renforcer par une réaction corporelle <i>(Exemple : fermer le poing)</i>	Ma réaction corporelle :	
4. Comportement alternatif <i>(Exemple : imiter les mouvements typiques d'un chef d'orchestre ou d'un toréador)</i>	Mon comportement alternatif :	

Changez votre manière de penser

Comment ?	L'avez-vous essayée ? Était-elle efficace ?
Imaginez une forte détonation	
Ralentissez la cadence des mots	
Faites un saut vers d'autres pensées	
« Questions absurdes »	

Fiche d'exercice 22 (informative)

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 ?

Exercice #1 : TOC et cerveau



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 défectueuse »), car ils pensent à tort que ces spécificités cérébrales constituent un dysfonctionnement irréversible. Cette supposition est basée sur une idée fautive concernant la façon dont le cerveau fonctionne. Voici un bref résumé des faits les plus importants :

Le cerveau est le reflet de son utilisation

- Nos humeurs induisent automatiquement à des changements de l'activité électrique de notre cerveau. Des habitudes sur le long terme peuvent conduire à des changements plus profonds. Ces processus sont habituellement modifiables et réversibles.
- Les changements cérébraux mis en évidence chez les personnes qui souffrent de TOC sont mineurs, et ne constituent pas des défaillances irréversibles.
- Nous ne savons actuellement pas avec précision si les changements rapportés chez les personnes souffrant de TOC sont produits par leurs symptômes (signifiant alors qu'ils seraient la conséquence et non la cause) ou s'ils existaient déjà avant l'apparition des symptômes..
- Notre manière de penser change notre cerveau. Cela a été scientifiquement prouvé à plusieurs reprises. Par exemple, un traitement par psychothérapie du TOC produit des modifications de l'activité cérébrale similaires à celles observées lors d'un traitement par médicaments.

Génétique

- Les gènes ont une influence sur notre personnalité, 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.

Neuropsychologie

- À ce jour, les avis des chercheurs sont divisés sur la question de l'existence, chez les personnes qui souffrent de TOC de déficits dits neuropsychologiques (difficultés dans des processus mentaux de haut niveau tels que l'attention et la mémoire), indépendamment des distorsions de pensée décrites dans myMCT.
- Les études qui ont rapporté des déficits neuropsychologiques chez les sujets avec TOC (en comparaison à un groupe contrôle) sont souvent imparfaites sur le plan méthodologique. De plus, des différences entre des groupes ne peuvent pas être généralisées à l'échelle d'un individu !
- Même les confrères qui pensent que les personnes souffrant TOC ont certains déficits neuropsychologiques doivent admettre qu'ils sont plutôt de faible intensité.

Fiche d'exercice 23

Distorsion de la pensée #13 : Suis-je un raté ?

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 expliquer 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 du premier exemple.

Évènements	Généralisation exagérée	Évaluation constructive
<i>Vous ne pouvez pas fermer votre pantalon</i>	<i>« Je suis gros et moche »</i>	<i>« J'ai peut-être pris un peu de poids, mais cela ne signifie pas pour autant que je suis moche »</i>

Fiche d'exercice 24

Distorsion de la pensée #13 : Suis-je un raté ?

Exercice #2 : Soyez conscient de vos forces



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.

Méthode	Exemples	Mes forces
1. Quelles capacités ai-je ? Dans quoi suis-je bon ? Pour quelles qualités ai-je reçu des compliments dans le passé ?	<i>- Je suis douée manuellement</i> <i>- J'ai un rire communicatif</i> <i>- Les gens aiment se confier à moi</i>	
2. Imaginez des situations particulières Quand et où ? Qu'ai-je fait, et qui m'a adressé un retour positif ?	<i>- J'ai aidé une amie à peindre son appartement. Je lui ai été d'une grande aide. Sans moi, elle n'y serait pas arrivée</i> <i>- Mon collègue m'a dit hier que, peu importe son humeur, il est toujours charmé par mon sourire</i>	

Fiche d'exercice 25

Distorsion de la pensée #13 : Suis-je un raté ?

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.

Évènements	Évaluation dépressive	Évaluation positive et constructive
<i>Vous réussissez un examen</i>	<i>« Les questions étaient vraiment faciles, tout le monde pouvait y arriver »</i>	<i>« Super ! Je suis vraiment fier de moi et je vais me récompenser aujourd'hui »</i>
<i>Vous échouez à un examen</i>	<i>« Quelle humiliation. Je suis vraiment un imbécile »</i>	<i>« C'est regrettable, mais je peux repasser ce test. Je vais parler avec quelqu'un qui l'a réussi et comprendre comment je pourrais étudier plus efficacement »</i>

Fiche d'exercice 26

Distorsion de la pensée #13 : Suis-je un raté ?



Exercice #6 : Être reconnaissant

Pour cet exercice, nous vous demandons de réfléchir aux choses pour lesquels vous êtes reconnaissants 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.

Envers quoi suis-je reconnaissant ?

Exemple :

- *Je suis reconnaissant d'avoir un parc si près de mon appartement, au cas où j'ai envie d'aller prendre l'air.*
- *Même si mon meilleur ami et moi nous disputons de temps en temps et que c'est épuisant, la plupart du temps, nous nous entendons formidablement.*
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Fiche d'exercice 27 (informative)

Distorsion de la pensée #13 : Suis-je un raté ?

Exercice #6 : 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 28 (informative)

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



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 :

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	Incertitudes liées 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 de soi vers autrui (voir la fusion entre pensée et action, cf. ► chapitre #2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?)	Conviction que d'autres personnes insèrent des pensées dans notre esprit où tentent de déclencher des actions avec leurs pensées. La direction de la préoccupation est donc opposée à celle du TOC (elle va d'autrui vers soi)
Evolution	Souvent chronique lorsque non traitée	Épisodique, souvent avec des périodes intermittentes sans symptômes.
Traitement médicamenteux	Majoritairement des antidépresseurs	Antipsychotiques, souvent à forte dose