

THERAPIE DU DOUTE

Kieron O'Connor

Frederick Aardema

Adapté par Chantal Friese & Steffen Moritz (pour une version en ligne d'auto-assistance)

Traduction Française :

Damien BAGOULET, Caroline NOVARA, Charline DELLOUVE

Hôpital la Colombière CHU Montpellier, France
Laboratoire Epsilon, EA 4556, Université Montpellier 3
Clinique Psychiatrique Rech, Montpellier, France

charline.dellouve@hotmail.fr
c-novara@icloud.fr

Thérapie sur le doute pour le TOC

Version en ligne d'auto-assistance

Dans ce programme en 10 étapes, vous aborderez les points suivants :

- 1.0 Comment le TOC commence avec le doute.
- 2.0 Localiser votre doute.
- 3.0 Cibler la source du doute.
- 4.0 Explorer les raisons de votre doute.
- 5.0 Identifier les erreurs de raisonnement dans votre histoire de doute.
- 6.0 Analyser comment vous raisonnez de façon sélective concernant le doute du TOC mais pas dans d'autres situations.
- 7.0 Comment le TOC semble réel.
- 8.0 Découvrir qui vous êtes réellement et qui vous n'êtes pas.
- 9.0 Faire confiance à vos sens plutôt qu'à votre imagination.
- 10.0 Prévenir la rechute.

1.0 Le TOC commence avec le doute

1.1 Objectif

Montrer comment la thérapie sur le doute cible le doute comme source du TOC et de l'anxiété, et comment la neutralisation et l'évitement proviennent du doute.

1.2 Contenu

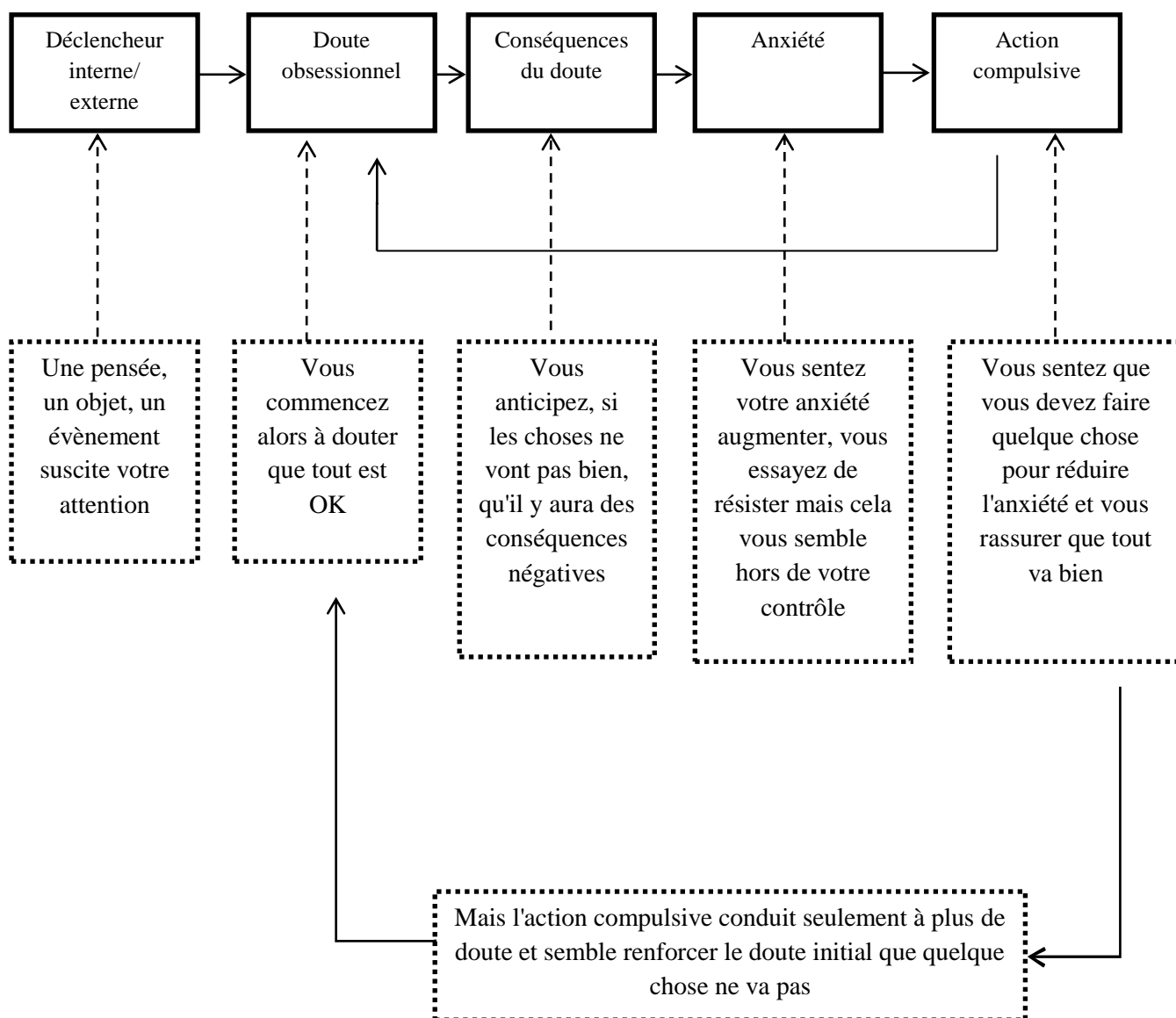
Éducation sur le modèle du doute expliquant comment les séquences de pensée du TOC se produisent grâce à des illustrations.

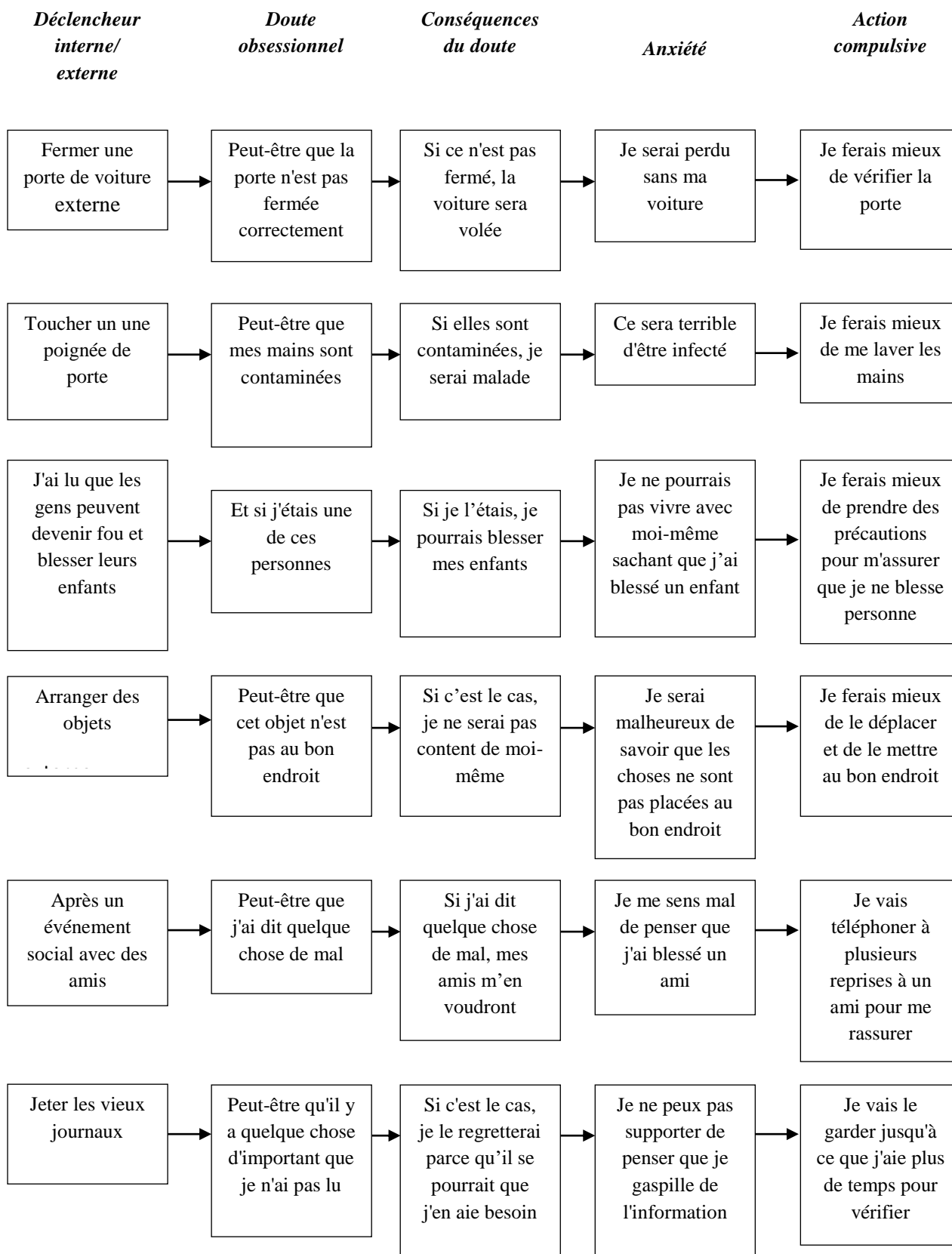
1.3 Rationnel

Vue d'ensemble de la façon dont fonctionne votre TOC et comment nous allons le traiter

Le trouble obsessionnel-compulsif, comme son nom l'indique, a deux composantes: l'obsession et la compulsion. Les obsessions sont des pensées récurrentes non désirées ou des images souvent étrangères à l'individu et qui suscitent une anxiété ou un inconfort significatif et que la personne souhaite atténuer. L'obsession conduit à la compulsion. Une définition large d'une compulsion inclut tout acte volontaire, nécessitant un effort, cognitif (au niveau des pensées) ou comportemental, visant à éliminer, prévenir, atténuer la pensée obsessionnelle ou l'inconfort associé à celle-ci. Une compulsion peut encore avoir pour but de changer la présence ou le contenu de la pensée obsessionnelle. Voyons exactement comment les obsessions mènent aux compulsions.

La séquence TOC se produit comme suit :



EXEMPLES :

Le doute

Ainsi, le TOC commence par votre doute. C'est le doute qui vous mène dans une séquence TOC. Si vous n'aviez pas ressenti le doute, vous resteriez fermement ancré dans la réalité, ici et maintenant. Vous ne seriez pas anxieux et vous ne vous sentiriez pas obligé de réaliser la compulsion.

Le premier point que vous apprendrez dans le programme est que le doute du TOC n'est pas la même chose que le doute normal.

Dans un questionnement normal, vous recherchez instinctivement une réponse émanant de la réalité en utilisant vos sens. Exemples : Le café est-il encore chaud ? Ce bruit a-t-il été causé par la fermeture de la fenêtre ?

Les doutes sont facilement résolus en cherchant des preuves dans l'ici et maintenant. Vous regardez la fenêtre, vous sentez la tasse de café. De plus, vous acceptez également cette information sensorielle comme définitive.

Mais dans le doute du TOC, c'est le cas contraire et le questionnement vous mène loin de la réalité et de vos perceptions sensorielles. Cela vous emmène dans « le pays TOC » où le doute mène seulement à plus de doute et non à une résolution.

Alors maintenant vous pourriez expliquer "pourquoi le doute dans le TOC conduit à plus de doutes, et non à une résolution puisque j'effectue mon rituel compulsif précisément afin de réduire le doute et me sentir plus certain?". Mais bien sûr vous ne vous sentez jamais absolument certain à propos du doute, même si vous faites le rituel plusieurs fois. Pourquoi ça?

La raison en est que le doute dans le TOC est basé sur une histoire subjective qui n'a pas de fondement dans la réalité. Ce qui se passe habituellement c'est que lorsque vos sens vous disent que tout est ok se produit un bond dans une histoire douteuse type « oui mais peut-être que... ».

Dans le programme, vous apprendrez à faire la distinction entre les informations sensorielles réelles et les histoires, ce qui peut parfois être difficile. Les histoires de doute commencent généralement par un "oui mais peut-être que ...".

Exemples d'histoires de doute:

Information sensorielle :

La porte semble bien fermée mais peut-être

Histoire :

..... Il y a de la poussière à l'intérieur de la serrure. Je ne la vois pas mais cette poussière empêche la porte de fermer correctement. Je me souviens d'avoir lu qu'une personne qui pensait que sa porte était verrouillée mais a été volée. Donc je ferais mieux de revenir en arrière et vérifier parce que

Doute obsessionnel :

..... Peut-être que la porte n'est pas fermée, même si je sais que je l'ai fermée.

Information sensorielle :

Mes mains ont l'air parfaitement propres mais peut-être

Histoire :

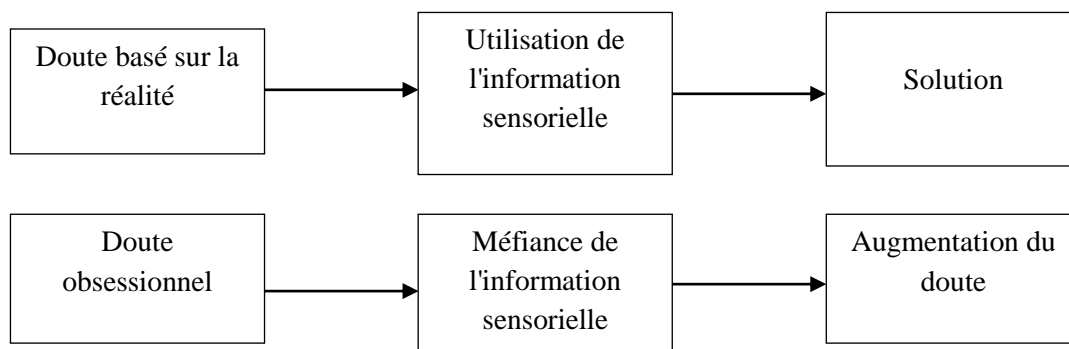
..... Il y avait des germes invisibles sur le poteau que j'ai touché et les germes invisibles auraient pu sauter sur ma peau parce que les microbes existent et les microbes pourraient pénétrer dans ma peau.

Doute obsessionnel :

..... Alors peut-être que mes mains sont vraiment contaminées même si je ne vois rien.

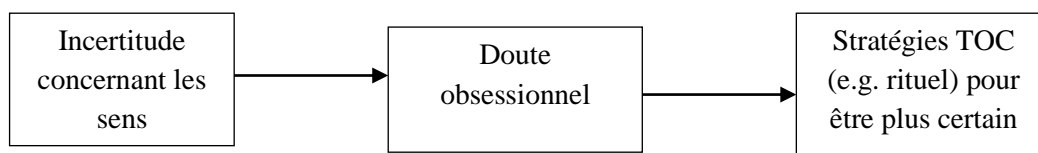
L'histoire vous amène à croire qu'il y a peut-être quelque chose qui ne va pas dans la réalité et que, par conséquent, vous devez agir dans la réalité pour surmonter cette chose. Mais le doute n'est qu'une histoire. Alors, quand vous cédez à cette histoire, vous ne faites qu'encourager davantage de doutes. C'est pourquoi plus vous accomplissez le rituel plus vous allez loin dans le TOC et moins vous êtes en contact avec la réalité et donc vous doutez davantage. Ironiquement, en entrant dans « le pays TOC », vous avez parfois l'impression d'aller plus loin dans la réalité, mais c'est exactement le contraire. Plus vous allez dans le TOC, plus vous vous éloignez de la réalité.

Les séquences sont les suivantes:

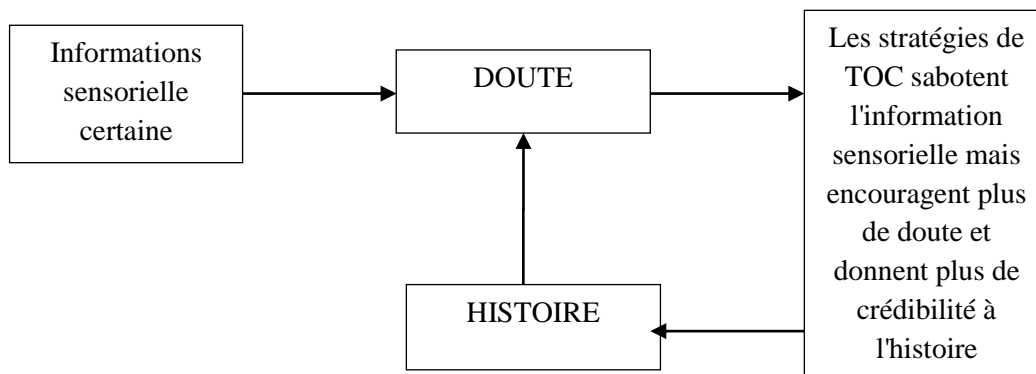


Vous pourriez argumenter que c'est précisément parce que vous n'êtes pas sûr de vos sens que vous doutez, mais notre recherche montre que c'est exactement le contraire. Vous apprendrez dans le programme que c'est seulement quand vous êtes certain sur la base de vos sens, que le doute obsessionnel prend le dessus et que vous dit que vous n'êtes pas sûr de vos informations sensorielles. Cela surpasse les sens et crée un doute sur la base d'une histoire, et non sur la base d'informations sensorielles.

Ce qu'il semble se passer :



Ce qu'il se passe :



Maintenant, comme nous l'avons dit, vous êtes évidemment convaincu que votre histoire TOC est quelque chose de fondé, même si elle est déclenchée dans votre tête. Si cela n'était pas le cas, vous ne lui donneriez pas de crédibilité, vous ne vous en inquiéteriez pas et vous n'agiriez pas. Par exemple, vous n'avez pas peur qu'un ours vous attaque maintenant, parce que vous ne croyez pas qu'il y a un ours ici, donc vous n'avez pas peur. Votre degré de croyance dans l'histoire influence votre niveau d'anxiété. Si vous ne croyez pas à l'histoire, vous ne seriez pas anxieux. Nous devons donc vous montrer comment l'histoire est réellement sans fondement et comment elle est construite sur une logique erronée.

En fait, le TOC est un peu comme un magicien qui vous fait croire à des choses qui ne sont pas réelles. Sauf qu'avec les magiciens, vous soupçonnez cela, mais avec le TOC, vous ne vous en doutez pas.

Dans le programme, nous examinerons une par une les stratégies de raisonnement dans l'histoire TOC qui vous amèneront à croire que l'histoire obsessionnelle est possible, alors que celle-ci est sans fondement dans le contexte où elle arrive.

Dans le programme, nous comparons la façon dont vous raisonnez dans les situations de TOC avec la façon dont vous raisonnez dans d'autres situations comparables. Vous verrez que la grande différence, dans des situations non-TOC, est la manière dont vous basez votre raisonnement sur vos sensations dans l'ici et le maintenant. Vous ne considérez pas d'autres histoires provenant d'ailleurs comme si elles se produisaient maintenant. VOUS FAITES CONFIANCE À VOS SENS.

Dans le programme, nous comparons en détail comment vous gérez le danger dans des situations non-TOC (exemple: traverser la route) et comment cela diffère de la façon dont vous affrontez le danger avec le TOC, parce que vous utilisez vos sens. Donc le TOC vous éloigne de la réalité. Vous perdez le contact avec l'ici et maintenant et vous entrez dans une "bulle".

Mais vous pourriez dire ... faire le rituel compulsif me fait me sentir mieux.

Faire le rituel me fait me sentir mieux

Vous vous sentez mieux parce que vous avez cédé au TOC. C'est comme céder à quelqu'un qui vous crie des ordres. Au départ, vous vous sentez moins stressé. Mais une chose doit être claire, réaliser l'action compulsive ne vous fait pas vous sentir en sécurité, il vous FAIT SENTIR MOINS EN SECURITE. De plus, céder ne vous rend pas moins stressé. A moyen et long terme, CELA VOUS REND PLUS STRESSÉ.

Le TOC vous rend plus stressé parce que vous faites constamment plus d'efforts que nécessaire et que vous faites des actions non pertinentes pour vous sentir en sécurité. Mais effectivement, vous faites des heures supplémentaires pour rien, et pire, tous vos efforts sabotent

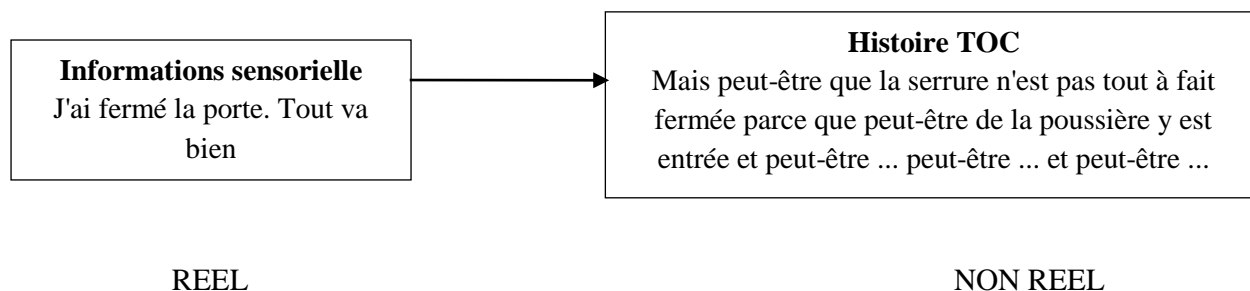
votre sécurité et à la fin de tout cela, vous êtes plus anxieux que quand vous avez commencé. C'est pourquoi les gens finissent souvent par éviter les situations TOC. Tout semble si stressant. Anticiper, préparer, toute cette attention supplémentaire, la tension musculaire, vous êtes épuisé après le TOC, et pourtant vous pensez que le TOC vous rend moins stressé? Le TOC est un super vendeur !

Veillez énumérer ici les efforts supplémentaires (mentaux ou physiques) que le TOC vous fait faire pour vous faire sentir en sécurité et certain! Actions supplémentaires ou efforts que je fais dans les situations TOC (par exemple: vérifier à plusieurs reprises, répéter des pensées, se tendre et se retenir pour se contrôler):

Comment le TOC peut-il vous rendre plus sécure lorsque le TOC vous éloigne de la réalité? Rappelez-vous que vous entrez dans la spirale du TOC sur la base d'un doute subjectif généré par une histoire. Plus vous allez dans le TOC, plus vous générez des doutes, puisque c'est le seul résultat. Le TOC colporte des doutes alors il ne peut pas vous donner autre chose. Vous pensez que vous trouverez une solution en continuant le questionnement obsessionnel, mais surtout, vous doutez davantage. Parfois, une règle vous permettra de sortir de la spirale TOC. Exemple: J'ai fait cela cinq fois ou j'ai fait beaucoup d'efforts donc cela est justifié. Mais vous n'êtes JAMAIS plus certain de l'information réelle qu'avant d'avoir commencé à douter. Une fois que vous avez commencé à douter, vous êtes toujours MOINS certain. La raison est que vous étiez certain avant que le doute n'apparaisse, mais le TOC vous a fait douter de votre sentiment de certitude avec son histoire. Alors maintenant vous n'êtes plus du tout concentré sur la réalité, mais vous êtes concentré sur une histoire. Donc, en fait, le TOC vous expose à plus de danger pendant que vous êtes absorbé dans son histoire. Nous avons rencontré des gens qui ont ignoré les dangers réels et qui ont été blessés parce qu'ils étaient trop absorbés dans leur spirale TOC.

Le doute vous éloigne de l'ici et maintenant en vous faisant croire à une histoire qui n'a rien à voir avec le contexte actuel/réel. Il vous dit d'ignorer vos sens. Donc, cela est contre votre sens des réalités, c'est pourquoi c'est à considérer comme quelque chose de mauvais.

Vos sens vous ont déjà dit que tout est correct. En fait, vos sens vous ont donné des informations comme ils le font toujours sur l'état actuel des choses. Normalement vous avez confiance en ces informations. Le TOC va alors à l'encontre de cette certitude en créant une histoire imaginaire. Mais puisque l'information sensorielle originale était correcte et réelle, donc le TOC doit toujours être irréel.



Bien sûr, le doute arrive si vite que vous ne réalisez pas que vous étiez certain avant d'y arriver. C'est pourquoi dans le programme nous vous amenons à ralentir, à rompre la séquence et à créer une distance entre vos sens et le doute.

À quelle fréquence votre TOC a-t-il (déjà) été correct ?

Quelle preuve avez-vous déjà eue que votre histoire de TOC était correcte?

Alors pourquoi ai-je mon trouble obsessionnel-compulsif ?

Vous vous demandez probablement pourquoi vous avez un type de trouble obsessionnel-compulsif et pas un autre. Veuillez remplir votre sous-type ici: _____.

Comme vous le savez, il existe d'autres sous-types que vous n'avez pas. La réponse est simplement que vous avez un thème de vulnérabilité qui vous rend plus susceptible de répondre avec une histoire imaginaire à certains déclencheurs en comparaison à d'autres. C'est quelque chose que vous avez habituellement appris durant l'enfance. Pour découvrir votre thème, nous recommençons avec la logique. Si vous avez peur d'avoir "peut-être" fait une erreur, alors vous vous considérez clairement comme le type de personne qui pourrait faire une erreur. En même

temps, une partie importante de votre image est que vous ne souhaitez pas être vu comme quelqu'un qui pourrait faire une erreur. Comme nous le verrons dans le programme, cette conception négative de soi, comme le doute qu'elle suscite, est également sans fondement. Mais bien sûr, vous traitez cela comme une possibilité réelle - vous devez vous en prémunir - et parce cette conception est elle-même imaginaire, cela incite davantage à l'imagination. Alors, quel est votre thème? Pour découvrir votre thème: (1) prenez le contenu de votre doute, il commence toujours par un peut-être; (2) Cela signifie que vous vous considérez comme le genre de personne à qui cela pourrait arriver.

Donc, si quelqu'un vérifie constamment les erreurs, nous pouvons déduire que le thème auto-référent est:

"Je suis le genre de personne qui pourrait faire des erreurs sans le savoir."

Nous avons maintenant une image complète de la façon dont votre doute est produit (par une histoire) et maintenu (en agissant comme si l'histoire était vraie).

Le point final de la thérapie sera atteint lorsque vous serez en mesure d'effectuer des actions en utilisant seulement vos sens et votre bon sens et cela sans histoires douteuses, sans efforts mentaux ou comportementaux supplémentaires ou stratégies TOC. Quand, par exemple, vous serez capable de vous laver les mains sans effort supplémentaire de répéter le lavage plusieurs fois.

Le point final de votre thérapie est de pouvoir:

Sans faire: _____

Dans ce programme d'auto-assistance en ligne, nous abordons tous les aspects de ce modèle, étape par étape, afin d'éliminer le doute et de restaurer votre confiance en vous et en vos sens.

Donc, pour résumer : notre modèle dit que vous avez un thème personnel qui vous fait croire que vous pourriez être quelqu'un que vous ne voulez pas être et dans la plupart des cas ne jamais être. Mais vous ne le réalisez pas et le TOC vous a convaincu de prendre des mesures de précaution pour vous assurer de ne pas devenir cette personne. Ces précautions vous rendent hyper-vigilant à tout "danger" qui pourrait vous conduire à faire des erreurs et à confirmer vos craintes vous concernant. Ce thème vous concernant se traduit spécifiquement par votre pensée et votre comportement, que ce soit des vérifications, le lavage ou toute autre compulsion mentale ou comportementale. Vous créez le doute là où vos sens vous ont déjà donné la certitude, parce que vous êtes enclin à douter de la réalité en raison d'un thème relatif à vous-même. Le doute est faux et va à l'encontre de la réalité, mais parce que vous agissez dans son sens et que vous y croyez, vous le rendez réel et tous vos comportements de neutralisations et de test font paraître ce doute comme étant réel. Plus vous allez dans le doute ... plus vous doutez. Le but de la "thérapie du doute" est donc de briser le cercle vicieux du doute et de vous permettre de faire une fois de plus confiance à vos sens.

- Avez-vous compris ce texte ? Oui ... Non
- Vous a-t-il appris de nouvelles choses sur le TOC ? Oui Non
- Trouvez-vous le modèle crédible ? Oui Non
- Êtes-vous prêt à faire preuve d'ouverture d'esprit et à essayer le programme ? Oui Non

Si vous avez répondu «non» à toutes ces questions, alors la thérapie du doute n'est peut-être pas pour vous. Si vous avez répondu «oui» au moins à la dernière question, veuillez relire cette première étape et consulter ensuite la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

MERCI

Point d'apprentissage : Même si l'anxiété à propos des conséquences si le doute obsessionnel est avéré et le rituel compulsif pour éviter ces conséquences sont très préoccupants, votre obsession commence par un doute obsessionnel. Donc, notre objectif est d'éliminer votre pensée obsessionnelle et vous « remettre » dans le réel !

2.0 Localisation de votre doute TOC

2.1 Objectif

Découverte du doute TOC personnel en appliquant une logique à partir du rituel et ses conséquences pour établir solidement la source du doute de chaque obsession.

2.2 Contenu

La personne suit un « recette » à partir de l'anxiété déclenchant le signal et ses conséquences qui sont neutralisées par le rituel compulsif qui l'accompagne, afin de retracer la source du doute. Cette section présente également les obstacles qui peuvent empêcher de retracer le doute.

2.3 Rationnel

Veillez énumérer dans le formulaire fourni (Echelle d'efficacité personnelle, page 18) chacun de vos rituels compulsifs, qu'ils soient comportementaux ou mentaux et notez-les dans l'ordre de votre capacité à résister à leur exécution. Zéro (0) indique que vous n'opposez aucune résistance, cent (100) signifie que vous êtes capable de résister complètement à l'exécution du rituel. Vous pouvez marquer n'importe quel pourcentage entre 0 et 100.

Maintenant, choisissons un rituel fréquent que vous répétez régulièrement. Si vous répétez cet acte (par exemple, laver ou vérifier ou rejouer des pensées) plusieurs fois, c'est parce que vous n'êtes pas sûr que ce soit bien fait ... vous en doutez. Maintenant, quel acte répétez-vous?

Réponse de la personne : _____

Si vous le répétez, de quoi n'êtes-vous pas sûr (par exemple, « ce n'est pas vraiment propre », « ce n'est pas bien fait », « ce n'est pas correct ») ?

Réponse de la personne: _____

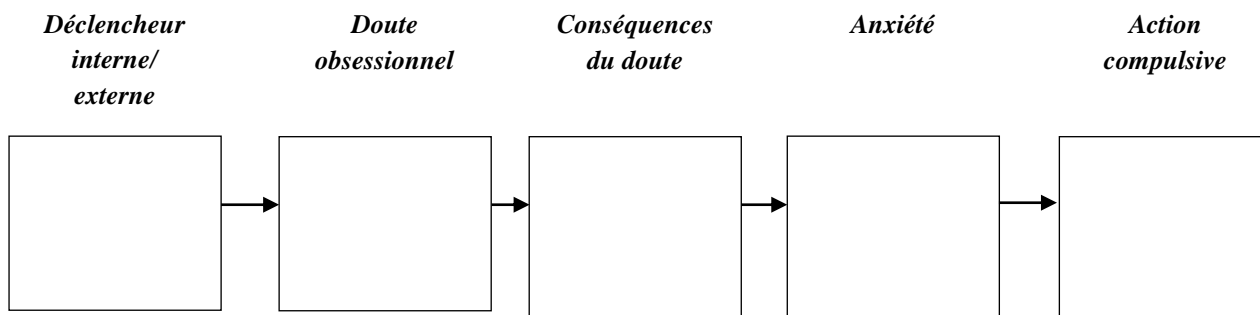
Ce doute guide alors votre anxiété. De plus, si le doute est vrai, alors il peut y avoir des conséquences secondaires anticipées qui en découlent. Par exemple, vous pouvez craindre que si vos mains sont sales, vous contamineriez tout le monde et causeriez une catastrophe. Cette conséquence anticipée provoque plus d'anxiété.

Sur le formulaire annexe de doute obsessionnel (Echelle des doutes obsessionnels, page 19), veuillez évaluer entre 0 et 100 votre degré de croyance dans la probabilité que votre doute pourrait être vrai. En d'autres termes, si le doute initial était vrai, quel « chance » que les conséquences se produisent. Zéro (0) est que vous ne le pensez pas probable, cent (100) signifie que vous le considérez comme extrêmement probable. S'il vous plaît, remplissez le formulaire pour chaque compulsions et le doute correspondant.

Maintenant, remplissez dans le dernier formulaire (Echelle des conséquences secondaires, page 20) votre degré de croyance dans le réalisme des conséquences secondaires qui découlent du doute initial. Vous pouvez évaluer 0 pour pas réaliste du tout et 100 pour complètement réaliste.

Maintenant, choisissez un doute (nous suggérons un qui se produit fréquemment mais que vous cotez avec un niveau moyen de croyance) pour travailler tout au long du programme. Vous pourrez toujours travailler sur les autres doutes après avoir réussi à faire face au premier. Veuillez maintenant remplir la séquence logique ci-dessous allant du déclencheur aux conséquences de l'obsession que vous avez sélectionnée.

Votre doute obsessionnel



2.4 Obstacles potentiels

Obstacle: Il n'y a aucun doute (par exemple, je répète mes actions juste pour me sentir mieux, pas pour d'autres raisons).

Solution: OK, mais pourquoi cette action particulière et pas une autre? Qu'est-ce que ce rituel neutralise qu'un autre acte ne neutraliserait pas? La réponse à cette question vous donne une idée du doute obsessionnel.

Obstacle: Mon rituel est automatique. Je le fais juste. C'est tout ... et sans raison.

Solution: Pensez au moment où vous avez commencé l'action pour la première fois. Il peut être si habituel de répéter le rituel pour vous que vous avez perdu de vue le but. Mais tout comportement complexe, mental ou physique, doit être motivé à l'origine par un but. Alors quel est ou était le but de votre action?

Obstacle: Il n'y a aucun doute ... j'en suis certain.

Solution: Vous pouvez fortement croire en votre doute au point que vous pensez qu'il n'y a aucun doute. Mais en êtes-vous vraiment certain ou est-il plus défini par "peut-être"? Êtes-vous sûr de votre certitude? Normalement, si nous sommes certains, nous n'avons pas besoin de vérifier à plusieurs reprises ou chercher à être rassuré. S'il vous plaît regardez autour de la pièce où vous êtes. Êtes-vous certain que le mobilier est là? Si oui, maintenant avez-vous besoin de vérifier constamment pour vous assurer qu'il est là? Peut-être que vous répétez votre action compulsive juste pour être sûr que vous êtes sûr ... dans ce cas, vous n'êtes pas vraiment sûr!

Le point important sur le doute est que nous devons déjà avoir des connaissances afin de douter. Nous doutons de la sagesse et de la connaissance que nous avons déjà. Malheureusement, plus vous répétez une action rituelle, plus vous doutez, ce qui conduit à plus de répétitions.

Avez-vous été en mesure de localiser le doute qui est à la source de vos obsessions?

Oui

Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 3 s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 2 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage: Toutes vos obsessions commencent par un « doute source » et vous pouvez noter votre degré de doute pour chaque obsession.

Nom du participant: _____

Date: _____

Échelle d'efficacité personnelle

S'il vous plaît, notez ici toutes vos compulsions. Sur une échelle de 0 à 100, veuillez estimer votre capacité à résister aux compulsions.

0 = totalement incapable de résister; 100 = complètement capable de résister

S'il vous plaît, évaluez votre capacité en pré (avant) et post (après) la thérapie du doute.

	Pre	Post
1. Exemple: vérifier la gazinière plusieurs fois avant de quitter la maison	10	80
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____

Nom du participant: _____

Date: _____

Echelle des doutes obsessionnels

S'il vous plaît, Veuillez noter ici tous vos doutes qui correspondent à vos compulsions. Sur une échelle de 0 à 100, veuillez estimer à quel point les doutes obsessionnels sont probables.

0 = complètement improbable; 100 = complètement probable.

S'il vous plaît, évaluez votre probabilité de douter en pré (avant) et post (après) la thérapie du doute.

	Pre	Post
1. Exemple: Peut-être que la gazinière est toujours allumée	78	0
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____

Nom du participant: _____

Date: _____

Échelle des conséquences secondaires

S'il vous plaît, Veuillez noter ici les principales conséquences qui vous viennent à l'esprit à la suite du doute obsessionnel. Sur une échelle de 0 à 100, veuillez estimer à quel point ces inférences sont réalistes si vous n'accomplissez pas vos compulsions. 0 = complètement irréaliste; 100 = complètement réaliste

S'il vous plaît, évaluer le degré de réalisme en pré (avant) et post (après) la thérapie du doute.

	Pre	Post
1. Exemple: Si la gazinière est toujours allumée, la maison va prendre feu allumée	63	47
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____

3.0 Cibler la source du doute

3.1 Objectif

Établir que le doute est « auto-crée » et n'est pas justifié par une source extérieure.

3.2 Contenu

Maintenant, nous avons identifié le doute comme l'origine de l'obsession, l'étape suivante consiste à se demander: D'où vient le doute ? Y a-t-il des preuves ici et maintenant pour justifier de douter de ce qui est là ? Avez-vous vu, entendu ou senti quelque chose de suspect ? Est-ce que quelqu'un ou un événement vous autorise à douter ?

OU

Est-ce que le doute vient de vous-même et de votre intellect parce que vous avez senti que vous deviez aller plus loin dans la réalité pour connaître la vérité?

3.3 Rationnel

Ici vous avez deux choix et DEUX CHOIX seulement. Soit le doute est justifié par une preuve extérieure SOIT vous l'avez créé par vous-même.

- (1) Si le doute est basé sur des preuves réelles dans "l'ici et le maintenant", alors où est la preuve réelle. Les preuves comprennent tout ce que vous pouvez voir, entendre, sentir ou toucher en ce moment dans votre environnement immédiat. Cela comprend la lecture de notices ou le fait d'être informé par quelqu'un ou par une autorité ou par la détection d'un problème lié à l'ici et au maintenant. Nous soulignons le fait que, comme nous le verrons plus tard, les éléments de preuve non pertinents dans l'ici et le maintenant ne sont pas aidants. Verrouiller une porte et entendre ou ressentir quelque chose d'étrange serait une raison valable de douter que la porte soit bien verrouillée ; contrairement au fait de fermer une porte, de ne rien sentir d'anormal et de penser ensuite quelques minutes plus tard qu'il pourrait y avoir un problème. Écouter un ami au téléphone et avoir des difficultés à entendre en raison de parasites mènerait à une véritable incertitude sur ce que l'ami a dit.

Mais quand vous entendez clairement un ami et que vous doutez plus tard de savoir si vous avez vraiment entendu, le doute est créé par vous.

OU

(2) Cela vient-il de vos propres idées ou de votre intuition personnelle? Avez-vous inventé une histoire pour justifier votre doute? Peut-être avez-vous pensé que vous ne pouviez pas être sûr de vos sensations ou de votre bon sens, car quelque chose pourrait mal se passer, qu'il pourrait y avoir un danger sans que vous le sachiez ou que vous avez détecté quelque chose et vous voulez en être sûr. Après tout, on ne sait jamais !! Les choses se passent en dehors de votre conscience et vous pourriez avoir besoin d'aller plus loin pour découvrir ce qu'il y a.

Alors, quelle est la source du doute?

L'environnement et vos sens OU vous et votre imagination?

3.4 Obstacles : mais cela pourrait quand-même être vrai...

Solution: Vous pourriez argumenter que même si le doute est créé par vous et provient de votre intellect, il pourrait toujours être vrai. Absolument. Mais ici, à ce stade, nous voulons simplement identifier si le doute au moment où vous l'éprouvez vient de l'intérieur de vous ou s'il est réellement basé sur des preuves provenant de l'extérieur dans l'ici et maintenant.

Obstacles: Confondre le doute avec le déclencheur

Solution: Faites attention à ne pas mélanger le déclencheur avec le doute lui-même. Voir une poignée de porte est une perception réelle de l'extérieur mais le doute qu'elle est peut-être sale, quand vos sens disent qu'elle est propre, vient de vous, pas de la poignée porte.

Êtes-vous d'accord pour dire que votre doute est créé par vous-même ... plutôt que d'une preuve réelle provenant de l'ici et du maintenant ?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 4 s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 3 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage : Typiquement dans le TOC, le doute arrive après que vos sens et votre bon sens vous aient dit que tout allait bien. Il est créé par vous-même et il n'est pas basé sur des preuves dans l'ici et maintenant.

4.0 Explorer les raisons de votre doute

4.1 Objectif

Déterminer le raisonnement narratif justifiant le doute obsessionnel.

4.2 Contenu

La personne est initiée à la notion qu'il existe une histoire qui la convainc de douter.

L'histoire est inventée mais elle en est persuadée. L'histoire va à l'encontre de ses sens. Mais cela est juste une histoire qui peut être inversée.

4.3 Rationnel

Nous avons établi que le doute obsessionnel vient de vous. Vous créez le doute ... vous pensez à juste titre ... parce que, pour une raison ou une autre, vous considérez qu'il est nécessaire d'aller au-delà de vos sens.

Alors, examinons ces raisons. Prenons votre obsession cible. Premièrement, établissons ce que disent vos sens et votre bon sens lorsque l'obsession se produit. Imaginez que vous n'avez pas de trouble obsessionnel-compulsif ... ou que vous êtes dans une situation sans TOC et que vous comptez uniquement sur vos sensations et votre bon sens. Que disent vos sensations et votre bon sens sur ce qu'il y a réellement dans la situation TOC (avant que vous en doutiez)?

Réponse du patient: _____

Vos sens ou votre bon sens à propos de la réalité indiquent-ils qu'il y a n'importe quel danger observable dans l'ici et le maintenant?

Oui

Non

Si la réponse est «oui», selon toute vraisemblance, vous n'êtes pas en train d'identifier un doute obsessionnel ou vous allez au-delà des sensations vers ce danger que vous identifiez là, ou vous ne décrivez pas une situation de TOC avec un doute obsessionnel.

Veillez réessayer.

Vous avez coché "non"? OK. Ainsi, vos sens et votre bon sens vous ont donné suffisamment d'informations pour dire qu'en réalité il n'y a pas de raison de douter. Mais néanmoins vous doutez de bien avoir tout perçu.

Pour montrer que vous possédez déjà des connaissances provenant de vos sens et de votre bon sens qui vont à l'encontre du TOC et qui mettent en évidence qu'il n'y a pas de danger, posez-vous la question suivante. " Combien parierais-je que j'ai vraiment "laissé la porte ouverte", "fait une erreur", "dit la mauvaise chose", "été contaminé" ? " Si je devais miser tout mon argent, parierais-je sur le fait que mon propre doute TOC soit vrai ou faux?

Réponse du patient : Oui Non

Quand des personnes atteintes de TOC sont forcées de choisir si le réel est mieux reflété par le doute TOC ou par les sensations et le bon sens, la plupart choisissent le sens de la réalité plutôt que le doute sur ce qui est perçu. Mais bien sûr, vous sentirez qu'il y a encore une légère possibilité que le doute puisse être valide.

Cet exercice met l'accent sur trois faits importants: (1) Vous savez déjà ce qu'il y a dans la réalité. Vos sens vous ont informé sur ce qui existe vraiment à l'extérieur. (2) Si vous n'aviez pas de TOC, vous continueriez probablement à vous fier à vos sens. (3) Le doute va exactement à l'encontre de vos sens. Il dit le contraire de ce qui est vraiment là, puisque vos sens confirment que rien ne vas mal.

Voyons pourquoi le doute TOC vous convainc d'aller contre la réalité. Faisons parler le TOC et faisons-le se justifier. Demandez à votre TOC de se justifier.

Exemples: Comment vous (et votre trouble obsessionnel-compulsif) justifieriez-vous vos doutes quand vos sens vous disent que tout va bien? Prenons votre obsession cible.

Justification du doute par le patient : _____

Dans une étude scientifique sur les histoires TOC (K. O'Connor, 2010), nous avons constaté que la plupart des justifications du TOC se regroupent dans un petit nombre de mêmes catégories. L'histoire est une collection de oui-dires, de faits hors contexte, d'idées imaginaires, d'associations erronées, de fausses hypothèses, ou due au fait d'essayer d'aller au-delà et plus loin dans la réalité. L'histoire ne reflète pas la réalité ici et maintenant. Regardons l'histoire de John.

L'histoire de John sur le fait qu'il doute que sa porte soit verrouillée

Eh bien, je m'inquiète toujours que la porte soit correctement verrouillée. Je la ferme très soigneusement, en prêtant attention à chaque action. Le clic du loquet, la résistance de la porte quand je la referme. Mais je doute encore qu'elle soit vraiment fermée. Je pense à une porte que j'ai vue s'ouvrir une fois après que la personne pensait l'avoir verrouillée, et bien je ne suis pas un expert en serrures et certaines peuvent s'ouvrir automatiquement. Mon ami avait une fois une porte de garage qui s'était ouverte au milieu de la nuit. C'était une serrure électrique. Quand je teste la porte, elle semble fermée mais je ne sais pas à quel point elle est fermée. Je veux dire quel mouvement est autorisé. Bien sûr, si j'étais volé parce que je l'ai laissé ouverte, je me sentirais très mal.

L'histoire de John est un bon exemple d'une histoire TOC justifiant le doute.

Maintenant, le premier point à noter est que toutes les raisons données par John se rapportent à d'autres moments et d'autres endroits. Aucune n'a trait à ce qu'il observe ici et maintenant.

Évidemment, l'histoire ne peut pas être liée à l'ici et maintenant car ses sens lui disent que tout est OK dans "l'ici et maintenant" quand il verrouille sa porte. Mais il se sent obligé de s'appuyer sur

des événements dont il a entendu parler par d'autres, reliant ainsi des événements complètement différents et des séquences imaginaires. Tout cela, le fait "douter" de ce qu'il voit réellement ici et maintenant.

Pensez-vous qu'il est justifié que John doute à cause de ces raisons? Vous pourriez dire oui parce que nous devons parfois compter sur notre «intelligence», notre «savoir-faire» ou notre «mémoire» malgré le fait que ces choses viennent de nous, pas de l'extérieur. Par exemple, si j'ai lu quelque part qu'une partie de la ville que je visite est dangereuse, il serait peut-être sage de l'éviter même si je n'ai aucune preuve «ici et maintenant» que c'est dangereux. Si je "sais" que chaque fois que je sors de la maison avec plus de trois accessoires, je risque de perdre l'un d'entre eux, c'est peut-être une bonne idée de prendre des précautions même si je n'ai rien perdu ici et maintenant. Si je sais que je suis enclin à glisser sur le verglas, alors il pourrait être judicieux de faire attention quand je marche sur la glace même si je ne suis pas déjà tombé. Toutes ces «raisons» de prudence sont valables, soit parce qu'elles sont basées sur des informations réelles provenant de sources extérieures applicables à l'ici et maintenant, soit parce que j'en ai eu l'expérience directe dans des situations identiques. Les raisons ne viennent pas d'informations de seconde main, de oui-dire ou d'histoires inventées.

Maintenant, revenons à John et ensuite à la justification de votre propre doute TOC. L'histoire de John est-elle basée sur des faits liés à l'ici et maintenant ou sur des justifications éloignées de l'ici et du maintenant? N'oubliez pas, vos connaissances sur ce qu'il pourrait se produire doivent provenir d'une preuve/d'une autorité/d'une expérience basée directement sur un cas immédiat et actuel.

Pour exercice, dites laquelle des propositions suivantes est basée sur une preuve directe justifiant le doute que ici et maintenant " la porte est peut-être verrouillée parce que ..."

1. "Cette serrure est vieille, se bloque parfois et ne verrouille pas (en réalité) la porte."
2. "J'ai lu quelque chose à propos de quelqu'un qui a laissé la porte ouverte."
3. "Il pourrait y avoir une probabilité statistique que je laisse la porte ouverte."

"Peut-être que la poignée de la porte est contaminée, parce que ..."

4. "Les microbes existent, donc mes mains pourraient être contaminées."
5. "J'ai touché une poignée sur laquelle j'ai vu de la boue."
6. "Il est de notoriété publique que vous pouvez attraper des germes par d'autres personnes."

Les réponses correctes sont **1** pour le premier exemple et **5** pour le deuxième exemple.

S'il vous plaît, vérifiez que vos réponses étaient correctes. Si elles étaient incorrectes, veuillez relire l'étape 4 depuis le début et réessayez.

S'il vous plaît écrivez votre propre histoire qui est derrière votre obsession. Cela commence par:

Peut-être... _____

4.4 Obstacles potentiels: Si vous avez des difficultés à produire l'histoire, les aides suivantes seront utiles.

Obstacle: Aucune justification

Question: Je ne peux identifier aucune raison, il me semble simplement raisonnable de douter.

Solution: OK mais n'oubliez pas, vos sens vous ont dit que tout allait bien, pourtant vous allez contre vos sens. Vous ne faites pas cela dans toutes les situations, alors, pourquoi ici?

Question: Eh bien, il semble normal de douter.

Solution: Pourquoi douter juste dans ce cas-ci ?

Obstacle: Fausse justification

Question: Eh bien, cela pourrait être dangereux, il est plus sûr de douter.

Solution: dans quelle mesure cela pourrait être dangereux si vous ne doutiez pas?

Question: Eh bien, c'est une possibilité ... ça pourrait l'être.

Solution: Qui ou quoi dit que c'est une possibilité ?

Obstacle: Maintenir l'idée que le doute obsessionnel est une possibilité réelle

Question: Eh bien, cela pourrait arriver.

Solution: Mais comment cela peut-il se produire précisément ici et maintenant? Par exemple, des plafonds s'effondrent dans des maisons parfois mais vous ne vous inquiétez pas du fait que le plafond de la pièce s'effondre maintenant?

Question: Non, car il n'y a aucun signe que ce sera le cas.

Solution: Alors pourquoi s'investir dans ces possibilités dans le TOC quand il n'y a aucun signe actuellement que cela se produise ?

Comment changer l'histoire de John

Prenez chaque idée dans l'histoire et remplacez-la par une idée pertinente opposée et réaliste dans l'ici et maintenant. Donc, l'histoire de doute de John commence par: "Je doute encore qu'elle soit vraiment fermée." Cela peut être changé en: "Quand j'entends le clic du loquet et que je sens la résistance de la porte, je sais qu'elle est fermée." Il continue à faire une association non pertinente avec une porte qu'il a vue s'ouvrir. Cette association peut être remplacée par: "Toutes les autres fois que j'ai fermé la porte, elle est toujours restée fermée." "Cette serrure est une serrure solide, donc elle n'est pas fragile et ces serrures fonctionnent selon des principes mécaniques clairs."

Changer votre histoire

Maintenant changez votre propre histoire de la même manière, en changeant dans l'histoire TOC les éléments l'un après l'autre pour des éléments plus réalistes créant l'histoire alternative.

Inversez l'histoire en changeant tous les éléments pour dire le contraire.

Histoire TOC	Histoire alternative
"Je doute que la porte soit fermée "	" J'ai entendu le déclic et j'ai senti le loquet "
" La porte pourrait s'ouvrir "	" Chaque fois que je verrouille la porte, elle reste toujours fermée "

L'histoire alternative non-TOC peut être construite en différents morceaux, un peu à la fois, une phrase ou une affirmation à la fois. Remplacez chaque spéculation de votre histoire TOC par une autre «information» qui va à l'encontre de l'idée du TOC et qui est davantage basée sur la réalité.

Puis reliez les différentes déclarations pour en faire une histoire alternative continue.

<u>Histoire TOC</u>	<u>Histoire alternative</u>
Élément 1 : _____	_____
Élément 2 : _____	_____
Élément 3 : _____	_____
Élément 4 : _____	_____

Maintenant, joignez les éléments ensemble pour faire une histoire et répétez-vous cette nouvelle histoire à vous-même. Comment vous sentez-vous? Le but de l'exercice est de vous aider à réaliser que l'histoire du TOC n'est qu'une histoire. Êtes-vous toujours convaincu que l'histoire du TOC est la seule histoire possible?

Etes-vous d'accord que votre doute obsessionnel est soutenu par une histoire qui est générée par vous-même ?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 5.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 4.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage: La justification TOC de votre doute n'est qu'une histoire. Comme d'autres histoires, ce n'est pas un fait ... c'est juste une histoire.

5.0 Identifier les erreurs de raisonnement dans votre histoire de doute TOC

5.1 Objectif

Identifier comment l'histoire TOC contient de nombreuses erreurs de raisonnement qui en font une base invalide pour douter.

5.2 Contenu

L'histoire TOC est analysée pour révéler la façon dont elle mélange les faits et les associations, établit des liens non pertinents entre le passé et le futur et débouche sur des spirales imaginaires.

5.3 Rationnel

L'histoire de Marlène

Pas moyen de toucher un poteau dans le métro même si j'ai vu que c'était propre. Ça pourrait encore être sale. Vous n'avez aucune idée de qui l'a touché. Même si les gens dans le métro semblent respectables, vous ne pouvez jamais dire ce qu'ils font. Je suis sûr que certains ne se lavent pas, et de toute façon tant de gens touchent le poteau, il doit y avoir une infection persistante sur celui-ci, je pourrais l'attraper. N'oubliez pas, les microbes sont invisibles et vous ne pouvez pas les voir. Je les imagine rampant partout sur le poteau et pénétrant dans ma peau. En les imaginant, je me sens comme si j'avais besoin de me laver. Beurk, hors de question de laisser cela se produire.

Quel est le doute de Marlene?

En lisant l'histoire de Marlene, sa peur du poteau est basée sur ce qu'elle ressent réellement dans l'ici et maintenant à propos du poteau.

Le poteau est-il visiblement sale?

Oui Non

Est-ce que Marlene fait des hypothèses, par exemple, sur les gens qui utilisent le métro?

Oui Non

Trouve-t-elle des faits abstraits qui ne sont pas strictement pertinents dans l'ici et maintenant?

Oui Non

Son imagination nourrit-elle son doute?

Oui Non

Ses justifications sont-elles éloignées de l'ici et maintenant OU pertinentes concernant l'ici et maintenant ? Comment?

Réponse du patient : _____

Pourquoi ces stratégies de raisonnement invalident-elles l'histoire de Marlene? Est-ce parce qu'elle ne base aucune inférence sur des faits dans l'ici et maintenant?

Oui Non

A-t-elle vraiment examiné si ses suppositions sur les personnes sont vraies, et si les associations et les faits connexes dont elle parle s'appliquent dans l'ici et maintenant?

Oui Non

Par exemple, elle dit que les microbes invisibles existent, ce qui est vrai, mais comment se fait-il qu'elle n'ait pas peur de les respirer et qu'elle ignore le fait que, de toute façon, sa peau la protège. Enfin, elle se rend encore plus anxieuse en entrant dans une séquence imaginaire qu'elle crée purement et simplement.

Alors croyez-vous que Marlene a raison de douter?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à la section suivante de cette étape.

Si vous avez coché "non", veuillez relire l'étape 5.

Maintenant, prenez votre propre histoire TOC et écrivez-la longuement et en détail. Analysez-la de la même façon que vous avez analysé l'histoire de Marlene, pour voir si votre histoire TOC a les mêmes mécanismes de raisonnement défectueux qui l'invalident:

Histoire TOC :

Êtes-vous d'accord que votre histoire de raisonnement du TOC montre des fautes de raisonnement similaires à l'histoire de Marlene?

Oui Non

Quelles fautes : _____

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 6 s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 5 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage: L'histoire du TOC contient des erreurs de raisonnement qui l'invalident. Le moment où l'histoire commence est le moment où vous laissez la réalité et le raisonnement logique derrière vous.

6.0 Comment vous raisonnez de manière sélective dans le doute TOC

mais pas dans d'autres situations

6.1 Objectif

Faire prendre conscience à la personne que le raisonnement dans le TOC est réservé à certains domaines de la vie et que la personne utilise un autre type de raisonnement dans d'autres domaines.

6.2 Contenu

La personne fait des exercices pour établir comment elle raisonne dans d'autres situations et activités «dangereuses» mais non-TOC, comme traverser la route par exemple. La personne réfléchit aux raisons pour lesquelles il n'y a pas de rituel TOC nécessaire dans les situations non-TOC et apprendra également la nature inefficace de l'auto-sabotage du raisonnement TOC.

6.3 Rationnel

Il y a quelques particularités à propos de l'histoire TOC. Elle contient des erreurs de raisonnement que vous n'appliquez pas lorsque vous raisonnez dans d'autres domaines de la vie. Vous ne raisonnez pas dans des situations TOC comme vous le faites dans d'autres domaines de la vie. Vous ne vous fiez pas à des histoires sur « ce qui pourrait être» plutôt qu'à votre perception de ce qui est là.

La question suivante est celle-ci : appliqueriez-vous le raisonnement TOC à d'autres domaines de vie où vous n'avez actuellement pas de trouble obsessionnel-compulsif? Que se passe-t-il quand vous le faites?

Prenons la traversée de la route, une activité quotidienne potentiellement dangereuse. Vous regardez à droite, vous regardez à gauche, vous regardez à nouveau à droite. Vous ne voyez pas de voitures qui arrivent. Alors pensez-vous qu'il est sûr de traverser la route en fonction de ce que vous disent vos sens? Quelle est votre niveau de confiance ____%

MAINTENANT, si nous concoctions une histoire pour vous faire "douter"?

"Vous ne voyez rien mais peut-être y a-t-il une voiture qui recule dans une ruelle et vous avez vu un film où une personne a été renversée par une voiture qui sortait soudainement d'un immeuble. Il est bien connu que les voitures peuvent surgir de nulle part et être devant vous en un rien de temps. Plusieurs rapports dans les journaux montrent que les gens pourraient être renversés à cause des angles morts. "

Comment vous sentez-vous concernant le fait de traverser la route maintenant? Peut-être juste un peu moins confiant. Veuillez évaluer votre degré de confiance ____%

Bien sûr, à moins que votre thème de TOC ne parle de traverser la route, ce nouveau doute ne restera pas là. Mais cela montre comment vous pouvez créer un doute de type TOC avec une simple histoire. Ce point est important. Votre justification du doute n'est qu'une histoire ... pas une série de faits.

Comment le savons-nous? Eh bien, si nous changeons l'histoire, nous changeons le TOC et nous le faisons sans changer la réalité ou les faits Mais en changeant l'histoire.

Êtes-vous d'accord que votre raisonnement dans les situations de TOC n'est pas le même que dans d'autres situations?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 7 s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 6 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage : Vous raisonnez dans les situations TOC d'une manière différente en comparaison à d'autres situations non-TOC où vous vous contentez de faire confiance à vos sens.

7.0 Comment le TOC est ressenti comme réel ?

7.1 Objectif

Découvrir comment le doute TOC qui est généré dans l'imagination atteint un statut de réalité à travers les actions de la personne.

7.2 Contenu

La personne est encouragée à examiner toutes les actions compulsives dues au doute TOC et comment ses actions (y compris les comportements d'évitement ou de test) donnent au TOC le statut de réalité car elles produisent des événements réels et renforcent la crédibilité et la valeur réelle de l'histoire.

7.3 Rationnel

Chaque fois que vous agissez dans le monde réel dans le sens du doute, vous donnez à votre doute imaginaire une valeur de réalité. Vous lui donnez l'impression d'être plus réel, car évidemment si vous agissez dans la réalité, vos actions ont des conséquences réelles. Ces actions compulsives incluent les rituels compulsifs, la répétition d'actions, le nettoyage, le lavage, regarder fixement. Mais ils incluent également l'évitement et l'hyper-vigilance pour le danger-TOC. C'est un cercle vicieux, plus vous devez en faire pour être en sécurité, plus vous devez adopter de comportements de sécurité. Si vous avez agi et que vous êtes inquiet, il doit y avoir quelque chose à faire et vous vous inquiétez à propos de cela ... vous ne devriez pas. Sinon, pourquoi agiriez-vous?

Le doute imaginaire peut avoir un impact réel sur votre vie, si vous évitez certains lieux, testez votre doute et vous le laissez contrôler votre vie. Le test est un bon moyen de faire vivre un doute, de lui donner de l'oxygène et de confirmer apparemment sa réalité.

Par exemple: votre doute dit: "D'autres personnes pourraient me regarder parce que j'ai l'air stupide." Alors vous dites: "Je vais me tenir au milieu de la pièce et regarder autour de moi". Vous vous sentez mal à l'aise et vous remarquez que d'autres vous regardent. Et vous interprétez cela comme une preuve de votre doute.

Un autre exemple de test : votre doute dit que vous pourriez avoir des pensées pornographiques, donc vous évoquez délibérément de telles pensées pour montrer qu'elles peuvent arriver. Cette action rend le doute réel.

Veillez noter ici les actions compulsives (autres que les rituels) (exemples: évitement, hypervigilance) ou le comportement de test que vous effectuez qui rend le TOC réel.

Etes-vous d'accord que, bien que le TOC soit imaginaire, vous le rendez réel en ayant des activités compulsives et des tests-TOC dans la réalité ?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 8 s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 7 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage: le trouble obsessionnel-compulsif ne devient réel que parce que vous y réagissez en changeant la réalité ou en testant la réalité. Sinon, il resterait irréel et imaginaire.

8.0 Faire confiance à vos sens plutôt qu'à votre imagination.

8.1 Objectif

Permettre au patient de retrouver des sensations normales et réelles dans l'ici et maintenant sans effort excessif du TOC.

8.2 Contenu

Il est enseigné à la personne de s'appuyer sur les sens exactement comme elle le fait dans les autres domaines de vie où le TOC ne s'applique pas. On montre à la personne la fiabilité et la sécurité de ses sens en la faisant agir normalement dans la situation et en permettant aux sens de fonctionner par défaut. La personne peut, en l'absence d'effort supplémentaire et de vigilance, se sentir initialement dans l'insécurité, mais elle se rendra vite compte que cet espace est rempli par sa propre confiance.

8.3 Rationnel

La perception de la réalité est naturelle et ne nécessite pas d'effort supplémentaire, seulement votre présence dans le monde. Vous pouvez sentir que vous faites tout ce que vous pouvez avec des efforts particuliers pour rester dans la réalité, par exemple, en accordant une attention particulière, en se concentrant sur les détails ... mais c'est exactement le problème. En faisant un effort supplémentaire, vous renforcez le doute que vous devez faire un effort supplémentaire parce que vous ne pouvez pas vous faire confiance.

Maintenant, en combinant les étapes 6, 7 et 8, vous devriez être capable de vous entraîner dans des situations TOC et d'utiliser vos sens d'une manière normale, comme vous les utilisez déjà dans des situations sans TOC (exemple: traverser la route).

Veillez lister les situations de TOC liées à votre obsession cible ici :

La perception de la réalité signifie que l'on doit s'accorder aux exigences de la tâche dans l'ici et maintenant et utiliser les sens de manière normale. Si le doute s'introduit dans votre situation de trouble obsessionnel-compulsif, rejetez le comme « non pertinent » et poursuivez votre objectif. Exemple: Si vous prenez une douche de deux heures par jour car le TOC dit «peut-être que tout n'est pas propre», prenez plutôt une douche jusqu'à ce que votre bon sens vous indique que vous êtes propre et ne continuez pas sur la base d'un doute. Si vous verrouillez votre porte et que ça semble bon, continuez votre chemin et si un doute survient, rejetez-le.

Maintenant, l'une après l'autre, listez ces situations et rejetez-les en utilisant la perception de la réalité de manière normale. S'il vous plaît évaluer de 0-100 votre confiance en votre perception de la réalité dans chaque situation.

S'il vous plaît pratiquez votre perception de la réalité jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise dans toutes les situations TOC et que vous vous sentiez au moins à 80% confiant.

Avez-vous saisi la réalité sensorielle dans les situations TOC comme vous le faites dans des situations non-TOC ?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 9, s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 8 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage: La perception de la réalité nécessite un usage naturel des sens, dans la vie de tous les jours et sans effort particulier.

9.0 Découvrir qui vous êtes vraiment et qui vous n'êtes vraiment pas.

Réorienter la personne vers le « soi » authentique.

9.1 Contenu

Explorer le contraste entre le moi-TOC et qui est réellement la personne. Les attributs du soi authentiques sont développés et comparés au thème de soi-TOC que la personne craint de pouvoir devenir.

9.2 Rationnel

Pourquoi souffrez-vous de votre forme spécifique de TOC ? La réponse est que nous avons tous un thème ou des thèmes de vulnérabilité qui nous rendent plus susceptibles de réagir et d'être sensibles à certaines idées et pas à d'autres. Ces thèmes se rapportent à ce que nous pensons être en tant que personne et à ce qui pourrait nous arriver de manière spécifique. Par exemple, si je sais que je suis un peu maladroit, je pourrais faire très attention dans un magasin chinois et je pourrais prendre des précautions supplémentaires pour être prudent.

Le problème avec les thèmes à propos de soi dans le TOC, est que, comme d'autres doutes obsessionnels, ils surgissent dans la confusion. Les personnes pensent qu'elles pourraient être ou pourraient devenir quelqu'un qu'elles ne sont pas du tout car le TOC les a conduites à douter de qui elles sont vraiment ... de ce qui est leur moi authentique. Le TOC fait cela grâce à une histoire de TOC sur le genre de personne que quelqu'un pourrait être. Pour ce faire, les mêmes erreurs de raisonnement notées plus tôt pour l'histoire TOC dans l'étape 6 vont être employées. La réponse ici est de travailler contre le TOC et d'établir votre vrai moi en découvrant comment vous agissez et pensez dans la vraie vie. Nous ne pouvons connaître notre vrai nous-mêmes qu'à travers nos actes, nos gestes, nos actions dans la vie réelle.

Qu'est-ce que le moi-TOC que vous craignez de devenir ? Regardez la collection de doutes que vous avez notés dans l'échelle clinique à l'étape 2 mesurant "les peut-être". Si vous avez noté que: «Peut-être que je pourrais me faire du mal», alors le TOC vous a convaincu que

vous pourriez être une mauvaise personne. Si vous avez noté: «Peut-être que je pourrais être sale», alors le TOC vous a convaincu que vous pourriez être une personne sale.

S'il vous plaît notez ici le « moi TOC ». (Le moi que vous pourriez devenir selon le TOC et sur la base de vos doutes).

Exemple: Le TOC me fait douter sur le fait que je pourrais blesser quelqu'un involontairement.

Dans mon cas, le TOC me fait douter que je puisse être

Suite :

Exemple: Par conséquent, le TOC me dit que je pourrais être le genre de personne violente et agressive sans en être consciente.

Dans mon cas le TOC me dit que je pourrais être le genre de personne qui

Mais est-ce que la version de moi-TOC est vraie OU êtes-vous vraiment le contraire de la version de ce moi-TOC? Notez ici les cas dans la vie réelle où vous avez effectué les choses comme le TOC dit que vous pourriez les effectuer. Quand exactement avez-vous été :

Malfaisant : _____

Insouciant: _____

Négligeant/imprudent : _____

Sujet aux erreurs : _____

Autres traits de caractère selon le TOC : _____

Êtes-vous vraiment susceptible de devenir le « soi » redouté que le TOC dit que vous pourriez être? Ou bien le TOC vous a-t-il trompé en vous faisant croire que vous pourriez être quelqu'un que vous n'êtes pas et que vous ne pouvez pas devenir, quand ce moi-TOC va à l'encontre de votre vrai moi?

Vos vrais attributs/valeurs sont montrés par vos comportements et vos réactions dans la vraie vie quotidienne.

Par exemple, si vous ouvrez une porte pour quelqu'un, c'est un signe de courtoisie.

Si vous aidez un ami, c'est un signe d'attention.

Si vous continuez à travailler, c'est un signe de persévérance.

Donc, une personne qui a montré ces traits serait décrite comme un individu persévérant, attentionné et courtois.

La vision que peuvent avoir d'autres personnes sur vous peut également vous aider à découvrir votre vrai moi. D'autres connaissances baseront leur opinion sur ce qu'ils voient et savent de vous. Si vous demandez à vos amis ou à votre famille leurs perceptions de vous, chacun peut mentionner un trait différent qui peut vous aider à construire votre vision concernant tous les aspects de votre moi dans la réalité.

Bien sûr, vous pouvez avoir de bons et de mauvais attributs comme tout le monde, mais ils vous permettront néanmoins de construire une image de votre vrai moi, ... et à coup sûr puisque le TOC est toujours faux, les traits ne seront pas ceux que le TOC dit que vous pourriez posséder.

Ecrivez ici les qualités de votre vrai « moi » que vous avez montrées dans votre vie quotidienne:

Notez les qualités de votre vrai « moi » fournies par les autres:

En regardant vos qualités, comment se comparent-elles avec le thème de soi TOC que le TOC vous a convaincu que vous pourriez être:

Est-ce que les deux correspondent les uns aux autres?

Où est-ce que le « moi » réel est le contraire du « soi » du TOC?

Quel est votre vrai « moi »? Le « moi » TOC ou votre « moi » authentique?

Quel « moi » est meilleur pour prédire vos futurs actes et capacités?

9.3 Obstacle: Mais s'il n'y avait pas mon hyper-vigilance et les rituels TOC, je pourrais devenir le « moi » redouté.

Solution: Le TOC vous a simplement raconté une histoire de qui vous pourriez être ... c'est un autre doute obsessionnel

9.4 Obstacle: Mais peut-être qu'à l'avenir je pourrais devenir le « moi » TOC.

Solution: Il n'y a aucune preuve que vous deviendriez ce « moi » TOC que vous craignez. Tous vos attributs réels que vous avez énumérés plus tôt sont le contraire du « moi » possible que le TOC dit que vous pourriez être. Douter de qui vous êtes à cause du TOC est en soi un autre doute obsessionnel.

Avez-vous identifié votre « moi » de la vie réelle ?

Oui Non

Si vous avez coché «oui», passez à l'étape 10 s'il vous plait.

Si vous avez coché «non», refaites l'étape 9 s'il vous plait.

Si vous cochez toujours «non», veuillez-vous reporter à la section d'auto-assistance avec la résolution de problèmes à la fin du manuel.

Point d'apprentissage : Mon « moi » authentique, je le connais à travers mes réalisations dans le monde réel et c'est le contraire de mon « moi » TOC que je crains.

Votre vrai « moi » vous dit qu'il n'y a pas besoin de douter, d'être vigilant, d'entreprendre des précautions ou des rituels de la manière dont le TOC dit que vous devez le faire.

10.0 Prévenir les rechutes.

10.1 Objectif

Encourager la personne à poursuivre la perception sensorielle de la réalité et à normaliser ses comportements dans les situations de TOC.

10.2 Contenu

Les exercices sont proposés afin d'aider la personne à continuer à repositionner son « moi » authentique. Le repositionnement est renforcé à travers la réception constante de réponses réelles émanant d'attributs réels ; continuer à séparer les expériences positives du « soi » réel des expériences négatives du « soi » TOC ; réorienter les actions visant à éviter de devenir le soi-TOC redouté en explorant et en développant le soi authentique.

10.3 Rationnel

- Prévoir les stress qui pourraient affecter votre sentiment de sécurité et invoquer vos thèmes en rapport avec le TOC.
- Planifier à l'avance pour les événements de vie ou faits susceptibles de toucher votre thème sensible en rapport avec le TOC.
- Poursuivre les exercices de repositionnement où vous agissez en accord avec votre vrai « moi ». Ce travail est un travail en cours qui n'est pas encore achevé.
- Essayer d'initier des activités non-TOC qui vous donnent un retour sur votre vrai « moi ».
- Considérez-vous comme une personne ne souffrant pas de TOC et construisez votre vie et vos activités autour de votre vrai « moi ».

Trois critères pour identifier si une pensée est un doute obsessionnel :

- Il prend la forme d'un doute.
- Il évoque une émotion négative.
- Il correspond à votre propre thème de TOC.

Si la pensée répond aux trois critères, ne vous engagez pas dans ce doute obsessionnel.

Quel pourcentage de vous-même et de votre vie est actuellement non-TOC% ?

Si ce pourcentage est inférieur à 80%, vous pourriez avoir intérêt à répéter les étapes du programme pour identifier où vous êtes encore dans le TOC (pris dans la logique TOC).

Point d'apprentissage: Devenir non-TOC nécessite de continuer la mise en pratique des principes de la thérapie du doute. Probablement, il vous semblera normal à terme de ne pas souffrir de trouble obsessionnel-compulsif.

SECTION D'AUTO-ASSISTANCE AVEC LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

Veillez d'abord identifier votre problème à l'intérieur de l'étape du traitement en cours.

Cela concerne-t-il:

- 1. La compréhension.**
- 2. Compléter un exercice.**
- 3. Un désaccord avec le modèle.**

1. La Compréhension.

Veillez relire l'étape attentivement et lentement et mettez en évidence la section ou la phrase que vous ne comprenez pas.

Demandez-vous exactement ce que vous ne comprenez pas dans cette partie.

Pensez à plusieurs significations alternatives de ce que cela pourrait signifié à la lumière du reste du programme.

Récapitulez les parties du texte que vous comprenez et essayez d'adapter la partie que vous ne comprenez pas à votre compréhension globale.

Demandez à un ami ou une autre personne de confiance ce qu'elle comprend.

2. Compléter un exercice.

Identifiez exactement pourquoi vous ne pouvez pas terminer l'exercice.

La plupart des exercices suivent ceux qui précèdent. Revenez donc à l'exercice précédent et voyez comment de manière logique l'exercice actuel suit le précédent.

Demandez-vous quelle serait la prochaine étape logique à ce stade du programme.

Faites une pause, relisez l'exercice et essayez à nouveau.

Demandez de l'aide à une personne de confiance.

3. Un désaccord avec le modèle.

Êtes-vous en désaccord avec une partie ou la totalité du modèle?

Demandez-vous pourquoi vous êtes d'accord avec d'autres aspects mais pas celui-ci.

Jouez le thérapeute et imaginez que vous présentez le modèle d'une manière positive à vous-même.

Demandez-vous dans quelles circonstances vous pourriez être en accord avec le modèle?

Quelles conditions devraient être remplies par votre TOC pour que vous soyez d'accord.

Ces conditions sont-elles susceptibles de se produire ou, au moins, de se produire en partie?

Merci pour votre résolution de problèmes.

FÉLICITATIONS VOUS AVEZ MAINTENANT COMPLÉTÉ LA « THÉRAPIE DU DOUTE »

Si vous avez réussi à traiter avec succès une obsession, vous pouvez maintenant appliquer le programme à d'autres obsessions. Vous n'avez qu'à retourner à l'étape 2 et à recommencer.