



Détecter et désamorcer les pièges de pensées

Entraînement métacognitif
pour les troubles obsessionnels
compulsifs (myMCT)

Edition 3.0

Traduction Charline Dellouve, Claire Martinod, Marla Pereira, Morgane Diabinho
Hôpital la Colombière, CHU de Montpellier, France.
Contact: charline.dellouve@hotmail.fr

VanHam Campus Press 2016 (Hamburg)

Préface de la première édition

Cher lecteur,

Merci de votre intérêt pour *myMCT* – Entraînement métacognitif pour le TOC !

Pourquoi « métacognitif » ? Vous vous êtes peut-être demandé s'il n'y avait pas un mot plus simple. Vous n'êtes pas le seul ! L'éditeur craignait qu'un mot étranger puisse effrayer les lecteurs. En outre, certains de nos collègues ne pensaient pas que le terme était tout à fait approprié car des techniques autres que métacognitives sont envisagées dans ce livre. Cependant, il y avait un certain nombre de raisons de conserver le terme métacognition (c'est-à-dire penser à la pensée). Ce livre traite des pièges des pensées spécifiques qui contribuent au TOC et enseigne des moyens de les désamorcer. Il stimule un examen de notre propre pensée : quels sont les contenus de pensée qui sont normaux et ceux qui ne le sont pas, comment puis-je changer le contenu de ma pensée et bannir les pensées insoutenables ? Ce sont toutes des questions métacognitives.

myMCT combine les perspectives de diverses théories, en particulier les approches métacognitives et cognitivo-comportementales, ainsi que certaines hypothèses psychanalytiques liées à l'éducation des parents et à la gestion des émotions négatives, en particulier l'agression. À notre avis, les différences entre ces approches ont été exagérées dans le passé. Des terminologies différentes - et parfois aussi des vanités - ont bloqué leur synthèse. Ne vous inquiétez pas, la terminologie est réduite au minimum, et *myMCT* est rédigé en langage clair. Il ne s'agit pas d'un texte scientifique.



Métacognition : penser à propos de mes propres pensées !

Une version antérieure de *myMCT* a été évaluée en 2009. Quatre-vingt-six personnes atteintes de TOC ont participé à l'étude qui a évalué son efficacité. Plus de 60 % des participants ont indiqué que leurs symptômes avaient diminué après l'application de *myMCT*. Le groupe de formation a montré une diminution nettement plus importante (c'est-à-dire non dûe au hasard) des symptômes par rapport aux personnes qui n'ont pas suivi de formation. Depuis lors, il y a eu un certain nombre d'ajouts, dont certains ont été proposés par les participants à l'étude, et nous espérons que ces changements ont rendu *myMCT* encore plus efficace !

Ce livre s'adresse principalement aux personnes concernées, mais il est également utile en tant que recueil de ressources pour les thérapeutes.

La totalité des recettes de myMCT est reversée à notre groupe de travail au Centre médical universitaire de Hambourg-Eppendorf (Allemagne) et soutient nos recherches sur les TOC.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès!

Steffen Moritz & Marit Hauschildt



Allons-y!

Tout le matériel visuel est sous licence Creative Commons.¹ Nous tenons à exprimer notre gratitude aux artistes pour avoir rendu leurs œuvres accessibles au public.² La date de téléchargement est indiquée entre parenthèses.

¹ Couverture: „Tunnel“ par Michael Caven (14/03/16) <https://flickr.com/photos/mcaven/3251209204>

² Si vous préférez que nous n'utilisions pas votre art ou votre photo, veuillez nous envoyer un courriel et nous supprimerons le fichier immédiatement.

Préface de la deuxième édition

Cher lecteur,

Moins d'un an après la première édition, nous sommes heureux de vous présenter la version anglaise mise à jour et développée de notre manuel d'auto-assistance.

Pour la deuxième édition, nous avons intégré les commentaires et les suggestions de nos lecteurs pour de nouvelles améliorations. Nous vous en remercions ! Plusieurs des exercices précédents ont été optimisés, tandis qu'un certain nombre de nouveaux exercices ont été ajoutés au livre (par exemple, des exercices visant à réduire la « pensée magique » / fusionner les pensées et les actions).

Contrairement à la première édition, qui avait été écrite par un seul auteur, nous sommes maintenant deux auteurs. De nombreux exercices ont été inspirés par « Metacognitive Training for Depression » (D-MKT ; Jelinek, Hauschildt & Moritz, 2010), qui a été codéveloppé par le second auteur.

L'objectif de la deuxième édition de *myMCT* est resté le même : la métacognition. Le livre encourage les personnes atteintes de TOC à réfléchir sur leurs pensées, en particulier sur les styles de pensée ou les distorsions qui contribuent au développement et au maintien du TOC. L'entraînement métacognitif vise à aider à détecter ces « pièges des pensées » et propose de nombreux exemples et exercices pratiques pour les désamorcer et les éviter, afin de trouver un mode de pensée plus utile.

Tout comme la première édition, l'Entraînement métacognitif pour le TOC s'adresse principalement aux personnes souffrant de TOC. La collection d'exercices ressemble à une boîte à outils (à l'exception du marteau de forgeron !) : Prenez votre temps pour lire et essayer les outils qui vous aident le mieux à maîtriser votre trouble obsessionnel-compulsif. Les outils qui vous semblent utiles peuvent ensuite être ajoutés à votre boîte à outils personnelle.

En vous souhaitant beaucoup de succès

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

Préface de la troisième édition

Cher lecteur,

Bienvenue à notre manuel d'auto-assistance, qui en est à sa troisième édition.

La nouvelle édition a été complétée par une série de fiches d'exercices. Certains des nouveaux exercices sont basés sur la thérapie dite d'acceptation et d'engagement (ACT ; entre autres Steven Hayes du Nevada, USA) et sur la « psychologie positive », qui - par exemple - consiste à imaginer les résultats souhaités dans des situations peu claires. Il s'agit d'une méthode qui vise à atténuer la tendance de nombreuses personnes affectées, de dramatiser. L'approche générale de notre formation est basée sur la « Thérapie cognitivo-comportementale », mais peut être comprise comme intégrant différentes « écoles » thérapeutiques. En plus de nos propres exercices (par exemple l'association et la division de l'attention), nous avons intégré des techniques dont l'efficacité est vérifiée, issues de nouvelles tendances thérapeutiques, qui nous semblent être des compléments utiles.

Nous sommes particulièrement heureux d'annoncer qu'une étude scientifique achevée, comparant la première édition de ce manuel avec le traitement dit psychoéducatif, a montré une amélioration des symptômes totaux du TOC après quatre semaines dans le groupe de patients ayant reçu ce manuel d'auto-assistance. De plus, un suivi après six mois montre une amélioration des distorsions cognitives, qui ont été abordées dans le manuel. Au total, 128 personnes souffrant de TOC ont participé à l'étude. Dans le cadre d'une étude en cours, nous cherchons maintenant à savoir si une version adaptée de ce manuel d'auto-assistance, adaptée individuellement aux distorsions cognitives pertinentes du participant, est équivalente à la version complète.

Nous vous laissons avec un truisme : il n'est ni possible ni judicieux de faire tous les exercices régulièrement. Essayez chacun des exercices présentés et intégrez fermement dans votre vie quotidienne ceux qui se sont avérés utiles pour vous. Au bout d'un certain temps, examinez si le moment est venu de poursuivre un autre exercice.

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

Hambourg, mars 2016

Sommaire

I Introduction

Objectifs, contexte théorique et structure.....	8
Allons-y.....	23

II Distorsions de la pensée typiques dans le TOC

N°1 : Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?	25
N° 2 : Les mauvaises pensées mènent-elles à de mauvaises actions ?	45
N°3 : Les pensées doivent-elles complètement obéir à ma volonté?	55
N°4 : Le monde est-il un endroit dangereux ? (Surestimation du danger)	65
N°5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?	79
N°6 : Le danger est-il nécessairement présent lorsque des sentiments m'alarment ?	86
N°7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement les pensées ? ..	96
N°8 : Suis-je responsable de tout ? (Sens des responsabilités exagéré) ...	103
N°9 : Bien n'est pas assez ? (A la recherche de la perfection)	109
N°10 : Puis-je atteindre la vérité ultime ? (Intolérance envers l'ambiguïté)	115
N°11 : La rumination aide-t-elle à résoudre les problèmes ?.....	121
N° 12 : Le TOC est un trouble du cerveau - cela signifie-t-il que je ne peux rien faire pour le changer?	126
N°13 : Suis-je un échec ?.....	132
N°14 : Est-ce que cela signifie que je ne vais pas aller mieux à nouveau et que je risque même de devenir fou? (TOC ≠ Psychose)	145

III Mots finaux

Pratiquez	154
Feedback	155
Merci !	157

Introduction

Objectifs, contexte théorique et structure -p8

Allons-y! -p23

Objectifs, contexte théorique et structure

Objectif de formation

L'objectif de myMCT est de transmettre des connaissances et des stratégies d'adaptation aux pièges de pensée typiques du TOC. Les pièges de pensée sont des moyens inutiles de recueillir et de donner un sens à certaines informations telles que prêter attention à des aspects potentiellement dangereux dans l'environnement plutôt qu'à des éléments neutres, en pensant que tout doit être parfait, ou en se sentant trop responsable des autres. Ils peuvent jouer un rôle en causant le TOC et dans sa progression. Néanmoins, tout ce qui ressemble à un TOC n'est pas en fait un TOC. Il est important de faire la distinction entre un schéma de pensée inexact et inutile qui contribue au TOC, et les habitudes et comportements qui semblent compulsifs, mais qui sont appropriés dans un certain contexte et ne produisent pas de tension psychologique, comme par exemple, la façon dont les pilotes ou les chirurgiens « sont obsédés » par des détails dans leur vie professionnelle, mais pas chez eux.

Ce programme de formation est divisé en un certain nombre d'unités, chacune d'entre elles couvrant un type particulier de piège de la pensée ou de distorsion. En outre, les problèmes secondaires ou d'accompagnement, comme la dépression et la faible estime de soi, sont abordés dans la dernière unité, tout comme les craintes courantes des patients atteints de TOC, comme la schizophrénie ou les lésions cérébrales graves. Quoique le livre soit écrit pour les personnes souffrant de TOC, certains éléments peuvent également être utiles aux personnes souffrant des troubles de la personnalité obsessionnelle compulsive. Nous expliquerons la différence plus loin dans ce chapitre.

Si vous avez déjà suivi un traitement pour un TOC dans le passé, vous connaissez peut-être très bien certaines des idées et des exercices de ce programme de formation.



Comment travailler avec myMCT

N'en faites pas trop : la devise « la qualité plutôt que la quantité » compte dans ce livre. Vous devez travailler intensivement sur les sujets qui vous concernent, plutôt que de travailler superficiellement sur de nombreux sujets.

Chaque distorsion de la pensée est liée à une question centrale, et celles-ci sont énumérées pour vous à la page 25 (voir aussi la question du chapitre correspondant dans la table des matières). Lisez attentivement chaque question et répondez spontanément. Vous devez en particulier prêter attention aux chapitres dont vous avez répondu "oui" aux questions centrales.

Passez plus de temps sur les chapitres qui vous concernent et immergez-vous dans le contenu en faisant les exercices. Nous savons, grâce à de nombreux résultats de recherche, que les nouvelles connaissances s'acquièrent mieux à partir de leurs répétition, immersion et utilisation. C'est la raison pour laquelle nous appelons notre approche une « formation ».

Ce manuel de formation contient des informations à lire et des éléments pratiques. Les sections pratiques sont marquées par les symboles suivants :



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



Le symbole de l'outil représente un exercice pratique qui vous aide à prendre conscience de vos distorsions de pensée et à recueillir de nouvelles expériences (correctives).



Vous trouverez des feuilles de travail pour les exercices pratiques qui sont marqués du symbole du papier et du stylo.

❗ Ne trichez pas !

L'apprentissage et l'effet « aha » ou « eureka » des exercices est beaucoup plus important si vous essayez de travailler sur des tâches qui sont marquées par l'un de ces symboles avant de passer à la page ou au paragraphe suivant. Sinon, il se produit quelque chose que la psychologie appelle un biais rétrospectif : les nouvelles connaissances se combinent automatiquement avec les connaissances existantes et vous donnent l'impression que la nouvelle est déjà bien connue.

❗ La conscience de soi et l'expérience sont des conditions préalables à un changement durable. La lecture peut vous rendre plus intelligent, mais ce n'est pas un achèvement en soi.



Contexte théorique

Ce programme s'inspire en partie des modèles théoriques développés par les équipes de recherche autour de Paul Salkovskis et Adrian Wells ainsi que par le groupe de travail sur les obsessions compulsives. Il contient également des techniques et des idées développées par notre propre groupe de travail à Hambourg.

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

D'où viennent les distorsions de la pensée ? La responsabilité exagérée, le perfectionnisme et la crainte que de mauvaises pensées puissent conduire à de mauvaises actions ne viennent pas de nulle part. Parfois, les expériences vécues pendant l'enfance et l'adolescence peuvent jouer un rôle, notamment une scolarité stricte ou des parents contrôlants, exigeants ou indifférents. Un environnement religieux qui met l'accent sur l'existence d'un dieu omniscient et punisseur peut également être un sol fertile pour les TOC. De telles expériences façonnent les croyances des enfants sur eux-mêmes (« Je suis mauvais ») et sur le monde qui les entoure (« Ne fais confiance à personne »), ainsi que les stratégies d'adaptation dans les situations difficiles, comme les vérifications excessives par crainte que les erreurs soient sévèrement punies. Ce qui était utile, voire nécessaire dans l'enfance, empoisonne souvent la vie ultérieure et peut avoir un effet boomerang. Cependant, nous ne pouvons pas tirer de conclusions générales sur les facteurs précoces. Il n'existe pas de biographie unique des TOC ; chacun a sa propre histoire.

- ❗ **Nous demandons un peu de patience de votre part avant que nous commencions l'entraînement des distorsions individuelles de la pensée. Certains concepts doivent d'abord être expliqués. Veuillez ne pas sauter ces pages.**



Qu'est ce que c'est le TOC ?



Laver



Vérifier

Comme de nombreuses personnes atteintes de TOC ont tendance à garder leur maladie secrète, souvent par honte, et à reporter ou même à rejeter le traitement, l'incidence de ce trouble a été sous-estimée pendant des décennies. Nous savons maintenant que les TOC touchent jusqu'à 3 % des personnes dans toutes les cultures du monde. Des cas de TOC ont été décrits au fil des siècles, et il ne s'agit pas d'un simple trouble de la civilisation occidentale. Plus de 90 % des personnes souffrent d'obsessions et de compulsions à un moment ou à un autre. La transition entre les peurs et les rituels normaux et les obsessions et compulsions non désirées est floue et souvent difficile à distinguer. Des stratégies d'adaptation peu utiles, telles que la rumination et la surestimation de l'importance d'une pensée négative inoffensive, peuvent transformer une petite nuisance en un gros problème.

Mais que sont exactement les obsessions et les compulsions ?

Que sont-ils exactement ?



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

Pensées obsessionnelles



Une tornade se forme...

Actions compulsives



...Et se décharge

En fait, qu'est-ce que... des pensées obsessionnelles ?

Les pensées obsessionnelles sont des pensées, des images ou des impulsions désagréables (e.g., l'idée d'avoir infecté quelqu'un avec une maladie) qui continuent à venir à l'esprit même si on ne le souhaite pas. Ces pensées sont souvent des idées irréalistes, traitant parfois de thèmes violents ou ouvertement sexuels, qui contredisent l'éthique et les attitudes d'une personne.

Les personnes souffrant de TOC généralement considèrent leurs pensées obsessionnelles comme le produit de leur propre esprit (contrairement aux personnes souffrant de délires ; voir ► Distorsion de la pensée n° 14 : Cela signifie-t-il que je ne vais pas aller mieux et que je pourrais même devenir fou ?) Pourtant, ces pensées provoquent un stress psychologique intense.

La personne affectée se sent impuissante à la merci de ses pensées et éprouve des sentiments de culpabilité ou de honte en raison de leur contenu.

Les pensées obsessionnelles peuvent se produire même sans action compulsive [ce qu'on appelle le « O pur » (O pour obsessions)].



Une tornade se forme...

Que sont en fait... les actions compulsives ?

Les compulsions sont des actions ou des rituels qu'une personne se sent poussée à accomplir plusieurs fois. Il peut s'agir d'actes physiques ou « moteurs » comme se laver les mains et vérifier la porte, ou encore d'actes mentaux comme compter ou répéter des rimes dans sa tête. La personne concernée se sent généralement obligée de faire ces choses par ses pensées obsessionnelles.

Les rituels sont trompeurs car ils donnent à la personne un sentiment de sécurité ou le sentiment qu'elle peut empêcher que de mauvaises choses se produisent, même si la mauvaise chose n'aurait eu qu'une infime chance de se produire, que le rituel ait été accompli ou non. Dans de nombreux cas, les personnes concernées s'efforcent de se protéger et/ou de protéger leurs proches du danger en accomplissant des rituels. La tentative de résister à une action compulsive s'accompagne généralement d'une grande peur. Sans traitement, l'intensité des actions compulsives a tendance à augmenter avec le temps.



...Et se décharge

Comportement d'évitement et de sécurité: Autres problèmes fréquents dans les TOC - Qu'est ce que cela signifie?

Évitement

Le comportement d'évitement est la tentative délibérée de s'éloigner des situations ou des lieux qui déclenchent des pensées et/ou des actions obsessionnelles-compulsives. Par exemple, arrêter de conduire par peur de perdre le contrôle du véhicule et d'écraser quelqu'un.

Un type *d'obéissance préventive se développe fréquemment* : On évite les situations qui impliquent la possibilité très éloignée que des pensées obsessionnelles ou des actions compulsives puissent être déclenchées. Dans les cas extrêmes, la personne concernée ne quitte plus son domicile.



Évitement : N'allez pas plus loin !

Comportement de sécurité

« Comportement de sécurité » se réfère à des mesures qui visent à se défendre contre les dommages ou la responsabilité des conséquences négatives. Il peut s'agir de porter un porte-bonheur ou de gants pour éviter l'infection par des germes. C'est une forme d'évitement dissimulée : La situation qui déclenche l'anxiété n'est pas complètement évitée, mais la personne concernée n'est pas pleinement exposée à sa peur exagérée. La tentative de supprimer les « mauvaises » pensées représente une autre forme de comportement de sécurité, que nous aborderons dans l'unité n° 5 (Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?).



Nazar-amulet : Pour prévenir le « mauvais regard ».

Même si le comportement de sécurité apporte un soulagement à court terme, il renforce l'intensité des pensées obsessionnelles à long terme car il crée l'illusion qu'ils sont « nécessaires » et que la peur en est durablement réduite.

Les obsessions et les compulsions sont généralement centrées autour des thèmes ci-dessous

TOC	Pensées obsessionnelles communes	Actions compulsives communes	Comportement d'évitement et de sécurité
Contamination	<ul style="list-style-type: none"> - « Je pourrais infecter quelqu'un » - « Je pourrais être infecté par le SIDA » - « La maison pourrait être contaminée par des toxines environnementales 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavage - Nettoyage - Utilisation excessive de désinfectants 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas sortir de la maison - Ne pas entrer dans certaines pièces - Ne pas toucher les poignées de portes - Ne pas serrer la main.
Responsabilité pour des erreurs ou des désastres	<ul style="list-style-type: none"> - J'aurais pu écraser quelqu'un par accident - J'aurais pu allumer un feu par imprudence 	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler, vérifier - Chercher excessivement à se faire rassurer par d'autres personnes sur le fait que rien ne s'est passé ou se passera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrêter de conduire la voiture - Arrêter d'utiliser des appareils électroniques
Ordre et Symétrie	<ul style="list-style-type: none"> - Tout doit être en place - Les choses doivent être faites d'une manière spécifique - Ce n'est pas correct - Ce n'est pas bien 	<ul style="list-style-type: none"> - Ranger, trier, organiser les objets en parallèle ou aligner les objets de manière répétée en suivant une règle spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas recevoir de visite par peur du chaos - Des activités importants ne sont réalisées que les "bons jours"
Accumulation et collection	<ul style="list-style-type: none"> -Je dois tout sauver -Tout est important -Je pourrais être tenu responsable si je perds des choses importantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Accumulation - Archivage - Recueillir activement des informations au point de fouiller dans les poubelles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas quitter la maison afin d'éviter la tentation de collecter - Eviter les contacts sociaux
Pensées obsessionnelles liées à l'agressivité, sexualité, religion/morale	<ul style="list-style-type: none"> - Je pourrais commettre un meurtre - Je suis une mauvaise personne, car j'ai des pensées négatives sur mes parents - Je pourrais être un pédophile 	<ul style="list-style-type: none"> -Les rituels (mentaux) de neutralisation des pensées (par exemple, prier, compter, « contre-pensées ») - Supprimer des pensées -être rassuré plusieurs fois par des personnes 	<ul style="list-style-type: none"> - Les objets dangereux (par exemple, les couteaux) sont retirés de l'appartement - Certains lieux (par exemple, les écoles) ou personnes (par exemple, les enfants) sont évités.

Vos symptômes de TOC



Maintenant faites une liste de vos pensées obsessionnelles et de vos actions compulsives. N'oubliez pas d'identifier les éventuels comportements d'évitement et de sécurité.



Feuille de travail n°1

Ce qui rend les choses encore pire

Certaines stratégies adoptées par les personnes souffrant de TOC aggravent les choses. Le présent programme devrait vous aider à abolir ces stratégies et à les remplacer par des formes d'adaptation plus utiles.

Ce qui rend les choses encore pire	Suggestion
<p>Évitement Bien que l'évitement réduise la peur obsessionnelle à court terme, il l'augmente à long terme : les domaines de la vie dans lesquels une personne se sentait auparavant en sécurité sont progressivement perdus.</p>	<p>Faire face aux objets ou situations qui font peur ! Reconquérir son environnement, mais aussi se fixer des objectifs personnels réalistes. Ne soyez pas trop dur avec vous-même ; il vous faudra du temps et du courage pour vous habituer à faire à nouveau certaines choses. Décomposez-les en étapes graduelles et reprenez progressivement les activités que vous aviez cessé de faire à cause de vos soucis. Cette approche représente la base du traitement de la confrontation (également connu sous le nom d'exposition et de prévention de la réponse) et sera traitée dans ► l'unité n° 4 (Le monde est-il un endroit dangereux ?).</p>
<p>Rituels de sécurité Par exemple, le port de porte-bonheur donne l'illusion qu'eux seuls ont empêché une catastrophe.</p>	<p>Oubliez les porte-bonheurs et les choses qui vous aident à vous sortir d'une situation, mais qui prennent trop de temps et diminuent votre sens de l'autodétermination. La chance n'est pas quelque chose que vous pouvez contrôler. Si vous ne vous engagez pas dans le monde, les bonnes choses n'arriveront certainement pas. Alors essayez de vous lancer, d'affronter les choses avec le sourire et de vous porter chance ! Nous reviendrons sur ce point dans ► l'unité 4 (Le monde est-il un endroit dangereux ?).</p>

Suppression de la pensée

La tentative de supprimer les pensées ne fait que les rendre plus fortes. C'est comme essayer de cacher **de plus en plus de choses dans un placard**, finalement il ne peut plus les contenir et les choses commencent à tomber, surtout quand on ne le veut pas !

N'essayez pas de contrôler vos pensées. Acceptez les mauvaises pensées comme étant normales. Laissez-les passer, une autre pensée viendra, puis une autre, puis une autre. Laissez les pensées passer comme un bus que vous ne voulez pas prendre. Vous n'avez pas à monter et à payer le prix du billet. Ce sujet sera abordé en détail dans la section ►"Distorsion de la pensée" n° 5 (Les mauvaises pensées doivent-elles être supprimées ?)

Trouble obsessionnelle compulsif ≠ trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive

Il est important de faire la distinction entre le TOC et le trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive (TPOC). La différence n'est pas aussi mineure que la similarité verbale le laisse supposer. Alors que le TOC se caractérise par des pensées et des actions tourmentées que la personne qui en souffre perçoit comme absurdes ou du moins très inappropriées, les personnes atteintes de TPOC ne considèrent pas leurs rituels ou leurs comportements comme anormaux. À l'extrême elles ne se perçoivent pas comme pointilleuses, mais perçoivent plutôt les autres comme négligents. Elles ne se considèrent pas comme étant ordonnées à l'excès, mais les autres comme étant sales. La langue anglaise comporte un certain nombre de termes malheureusement négatifs pour ces personnes : control freak (manique du contrôle), clen freak (maniaque de la propreté)... Les personnes souffrant de TPOC développent souvent des problèmes psychologiques à long terme en raison de l'épuisement ou des tensions au travail ou avec leur partenaire parce que leur obsession de la précision les empêche de faire les choses ou parce qu'e les autres ne répondent pas à leurs propres normes de nettoyage et de contrôle.

Si cette brève définition décrit votre comportement, nous vous conseillons de lire les unités sur le perfectionnisme (► Distorsion de la pensée n° 9 : Le bon n'est pas assez bon), l'envie irrépressible de vérité (► Distorsion de la pensée n° 10 : puis-je atteindre la vérité ultime) et la responsabilité exagérée (► Distorsion de la pensée n° 8 : suis-je responsable de tout ?).

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



Trop d'ordre ou juste le nécessaire ?

Identifiez vos problèmes !



Absorber les définitions ainsi que la relation entre les pensées obsessionnelles et les actions compulsives. Si vous ne l'avez pas encore fait, inscrivez vos plaintes sur le tableau présenté quelques pages avant. Identifiez vos propres comportements d'évitement et de sécurité : Qu'est-ce que vous évitez par crainte des symptômes du TOC, et quels sont les rituels que vous utilisez pour vous sortir des situations ?

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

Exercice n°1 : Une petite pause : Lettre à votre TOC



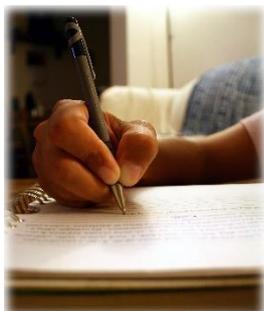
Cher lecteur, avant de commencer les exercices, faites une petite pause et posez-vous les questions suivantes : "Est-ce que je veux vraiment changer quelque chose et, si oui, quoi exactement ? Soyez honnête avec vous-même. Qu'est-ce qui est troublant dans vos symptômes ? En quoi le trouble obsessionnel-compulsif vous nuit-il ? Que vous apporte le trouble obsessionnel-compulsif ? Êtes-vous peut-être indécis ? Y a-t-il des situations où le trouble obsessionnel-compulsif vous est utile (« Mieux vaut être sûr que désolé » : il vaut mieux accepter une compulsion que d'être inattentif à votre environnement) ? À quoi devez-vous renoncer lorsque vous décidez d'abandonner votre trouble obsessionnel-compulsif ? Êtes-vous prêt pour cela ? Pourquoi ? Prenez votre stylo et écrivez, par exemple, une lettre (d'adieu) à votre TOC (feuille de travail 2a (lettre) ou feuille de travail 2b (liste des pour et contre)).



Feuille de travail 2a / 2b

Peut-être vous demandez-vous à quoi cela sert ? Eh bien, les recherches suggèrent que le fait de clarifier la motivation à changer, la tension psychologique et aussi la résistance intérieure au début de la thérapie augmente son efficacité.

Le changement est un processus actif, qui requiert une volonté et une attitude intérieures. Cela ne signifie pas que votre motivation à surmonter le TOC doit être à 100% chaque jour. Vous remarquerez probablement que votre motivation varie. Certains jours, vous perdez même presque tout espoir ou vous vous habituez à un trouble obsessionnel-compulsif. Il peut être utile, surtout ces jours-là, de relire votre lettre pour vous rappeler pourquoi vous avez décidé de prendre (ou de ne pas prendre) une nouvelle voie sans le TOC, malgré tous les obstacles. Une lettre peut ressembler à ce qui suit (si le fait d'écrire une lettre ne vous plaît pas, vous pouvez utiliser une liste de pour et contre qui figure sur la fiche de travail).



Cher TOC,

Comme tu as remarqué, j'ai pris rendez-vous avec un thérapeute la semaine dernière et j'ai pris ce manuel.

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

Toutes tes menaces (« Nettoie la cuisine ou veux-tu que quelqu'un meure de tous ces germes », « Vérifie encore si la porte est fermée à clé ou veux-tu risquer un cambriolage ») et tous tes doutes (« Que se passe-t-il si...? ») m'ont rendu malheureux. Au lieu de protéger d'autres personnes, comme tu voulais me le faire croire, tu n'as fait que nuire à mes amis et à ma famille parce qu'ils doivent tous se soumettre à toi.

Je ne laisse même pas mes amis venir chez moi, parce que je finirai par faire des nouvelles vérifications et de nouveaux rituels de nettoyage. Je n'ai plus la force, tu me l'as enlevée. Je sais aussi qu'il y a eu des moments où j'ai eu besoin de toi d'une manière ou d'une autre. Je pouvais m'accrocher à toi s'il n'y avait pas grand-chose d'autre à quoi m'accrocher.

Et maintenant, tu m'offres une sécurité à court terme - mais à un prix trop élevé ! Si je savais qu'il me reste encore dix vies à vivre, je supporterais probablement cela un peu plus longtemps, mais je n'ai que cette vie. Je veux me consacrer aux choses qui sont vraiment importantes (la famille, les amis, les passe-temps abandonnés entre-temps comme le jardinage) et je ne veux plus écouter tes histoires d'horreur. C'est la raison pour laquelle je veux apprendre à passer à autre chose. Ce manuel est l'une des actions que je mène. Tu sais bien sûr que je suis changeant et que je manque parfois de force d'endurance. Mais je dois enfin te dire adieu et vivre ma vie sans toi. Et je peux t'assurer que je n'abandonnerai pas et que je ne me laisserai pas décourager par les rechutes.

Je ne veux pas me mettre à ton niveau, donc - malgré tout - je t'envoie mes meilleures salutations et te dis au revoir !

Ton ancien ami.

Nous commencerons par l'entraînement métacognitif pour le TOC (myMCT) lors de la prochaine étape.

Qu'est ce que la métacognition?

- ❗ **Meta = Grec pour au-delà**
Cognition = dérivé du mot latin « penser »
Métacognition = penser sur le penser

MyMCT a trois objectifs principaux :

(1) Il est consacré aux distorsions cognitives typiques du TOC. Les distorsions cognitives sont liées au contenu des pensées, voir par exemple ► l'unité n°9 (Le bon n'est pas assez bon ?) ou ► n°8 (Suis-je responsable de tout ?).

➤) La formation traite également des **croyances métacognitives**. Celles-ci se rapportent à nos idées personnelles sur les processus de penser. Comment fonctionne la pensée ? Comment pouvons-nous l'influencer ? Par exemple, de nombreuses personnes souffrant de TOC ont la conviction métacognitive que les mauvaises pensées conduisent inévitablement à de mauvaises actions (► Distorsion de la pensée n°2 : Les mauvaises pensées mènent-elles à de mauvaises actions ?), que les « mauvaises » pensées doivent être supprimées afin d'éviter leur influence (► Distorsion de la pensée n°5), ou que la rumination aide (► Distorsion de la pensée n°11 : La rumination aide-t-elle à résoudre les problèmes ?)

(3) myMCT s'adresse également à des problèmes secondaires comme la dépression (► Distorsion de la pensée n°13 : Suis-je un raté?) et les peurs courantes liées à certains modèles de maladie (► Distorsion de la pensée n°12 : TOC est un trouble du cerveau- donc, cela signifie-t-il que je ne peux rien faire pour le changer ?) ou que le TOC peut se transformer en psychose (► Distorsion de la pensée n°14 : Est-ce que cela signifie que je ne vais pas aller mieux à nouveau et que je pourrais même devenir fou ?)

Contenu de la formation myMCT

Normalité Réflexion sur ce qui constitue une pensée normale. Que sont les pensées qui s'en rapprochent et celles qui s'en éloignent ?

Les pièges Identifier les pièges de la pensée qui contribuent au développement et à la perpétuation du TOC

Désamorcer les pièges Corriger les distorsions de la pensée par la connaissance guidée de soi, les expériences comportementales et la discussion critique

Distorsions de la pensée typiques dans le TOC : Unités avec exercices

- Unité 1 : Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?
- Unité 2 : Les mauvaises pensées mènent-elles à de mauvaises actions ?
- Unité 3 : Les pensées doivent-elles complètement obéir à ma volonté ?
- Unité 4 : Le monde est-il un endroit dangereux ? (Surestimation du danger)
- Unité 5 : Les mauvaises pensées doivent-elles être supprimées ?
- Unité 6 : Le danger est-il nécessairement présent lorsque des sentiments m'alarment ?
- Unité 7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement les pensées ?
- Unité 8 : Suis-je responsable de tout ? (Sens des responsabilités exagéré)
- Unité n°9 : Le bon n'est pas assez bon ? (En quête de la perfection)
- Unité 10 : Puis-je atteindre la vérité ultime ? (Intolérance envers l'ambiguïté)
- Unité n°11 : La rumination aide-t-elle à résoudre les problèmes ?
- Unité n°12 : Le TOC est un trouble du cerveau- cela signifie-t-il que je ne peux rien faire pour le changer ?
- Unité 13 : Suis-je un raté ?
- Unité 14 : Est-ce que cela signifie que je ne vais pas me rétablir et que je pourrais même devenir fou ?

Distorsion de la pensée

Les 14 unités suivantes traitent des distorsions de la pensée qui, selon de nombreux experts, créent et/ou intensifient les pensées obsessionnelles et les actions compulsives. Des formes similaires de TOC peuvent être causées par des types très différents de distorsions de la pensée. Par conséquent, il n'existe pas de méthode idéale pour traiter les TOC qui soit adaptée à chaque individu affecté. Il est donc probable qu'une ou plusieurs des unités ou des exercices vous semblent (et peut-être sont) inutiles pour vous.

Cependant, vous ne devriez pas sauter ces sections car vous pourriez vous rendre compte de certaines distorsions de la pensée pendant que vous les lisez, ou peut-être après.

Remarquez-vous des domaines dans lesquels vous sélectionnez, évaluez ou traitez les mêmes informations différemment des autres personnes ? Par exemple : avez-vous une antenne très sensible au danger ? Avez-vous tendance à être trop prudent ? Vous sentez-vous extrêmement responsable de tout et de tous ? Êtes-vous plus vigilant que les autres en ce qui concerne la saleté et les germes ? Si vous avez répondu « oui » à au moins une question de la page 23, ce livre peut vous aider...



Allons-y!

! Ne trichez pas !

Veillez-vous en tenir au conseil de réfléchir sérieusement aux solutions et aux réponses aux questions posées, avant de poursuivre votre lecture - même si les sujets vous semblent à ce stade dénué de sens, longs ou familiers.

Ne lisez pas le livre d'un seul trait, mais plutôt sur une plus longue période. Souvent, certaines idées ont besoin de temps avant de s'imposer. Il peut également être utile de relire certains chapitres plus tard.

Crédits photo

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

1. viZZZZual.com : On Target. <http://www.flickr.com/photos/vizzzual-dot-com/2655969483/>. Consulté le: 08/10/2015
2. erikogan : 08/31 – Triche!! <http://www.flickr.com/photos/erikogan/238074165/>. Consulté le: 08/10/2015
3. Gouttière : Je pense à... <http://www.flickr.com/photos/somemixedstuff/2403249501/>. Consulté le: 08/10/2015
4. ooOJasonOoo : Jour 352/365 - Jour de lavage. <http://www.flickr.com/photos/restless-globetrotter/2305219783/>. Consulté le: 08/10/2015
5. Ellievanhoutte : Verrouillé et aligné <http://www.flickr.com/photos/ellievanhoutte/2802180448/>. Consulté le: 08/10/2015
6. Anthony Quintano : Storm Chasing with The Weather Channel's Tornado Hunt Team. <https://www.flickr.com/photos/quintanomedia/11232269146/>. Consulté le : 08/10/2015
7. billypalooza : Photo de la tornade prise par une femme folle. <http://www.flickr.com/photos/billypalooza/2588900543/>. Consulté le : 08/10/2015
8. striatic : road trip day three ~ a squircle grows in little five points. <http://www.flickr.com/photos/striatic/22552043/>. Consulté le : 08/10/2015
9. ccarlstead : Nazar Boncugu. <http://www.flickr.com/photos/cristic/229883677/>. Consulté le : 08/10/2015
10. David Masters : 365 x31 Obsessive Compulsive. <http://www.flickr.com/photos/david-masters/3674965537/in/photostream>. Consulté le : 08/10/2015
11. Caitlin Regan : Rédaction. <https://www.flickr.com/photos/caitlinator/2826079915/>. Consulté le : 08/10/2015
12. Grafic par les auteurs
13. Arbron : Fun with Distortions. <http://www.flickr.com/photos/arbron/119690008/>. Consulté le : 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSEE n°1

Les mauvaises pensées sont-elles anormales?

Incidence des inquiétudes obsessionnelles dans la population

Introduction au sujet

Qu'est ce qui est normal ?

Qu'est ce qui est normal ?... un sondage



A votre avis combien de personne sans TOC ont répondu « oui » à l'énoncée suivant ?

%	Pensées liées à la contamination par des germes ou de la saleté
?	J'évite de toucher des objets dans des lieux publics tels que des rampes dans des gares afin de ne pas me contaminer avec des germes dangereux.
?	Je lave mes mains après avoir touché de la monnaie.
?	Je suis certain que les radiations de mon portable peuvent me rendre malade.
?	J'ai très peur que les cafards ou autres vermines puissent envahir ma maison.
%	Pensées magiques et superstitions
?	J'effectue certains rituels pour trouver la paix intérieure.
?	J'ai un chiffre favori qui me porte chance.
?	Il n'y a pas de différence majeure entre ce que je pense et mes actions.
?	Quand je marche sur un chemin pavé j'évite de marcher sur les fissures.
?	Les dictons comme « un chat noir qui passe porte malheur », ont sûrement plus qu'un peu de vérité pour eux.
?	J'ai parfois le sentiment que mon équipe favorite aurait gagné si j'avais regardé le match en personne.

On peut trouver des solutions à la page suivante...

Ce sont les résultats de notre propre enquête auprès de 100 personnes sans TOC ou autres troubles psychologiques, sur des questions liées à la contamination, la pensée magique et les superstitions.

Beaucoup de soucis et rituels qui affectent les personnes atteintes de TOC sont aussi retrouvés chez une personne lambda !

%	Pensée liée à la contamination par des germes ou de la saleté
34	J'évite de toucher des objets dans les lieux publics tels que des barres dans les gares afin de ne pas me contaminer avec des germes dangereux.
28	Je lave mes mains après avoir touché de la monnaie.
23	Je suis certain que les radiations de mon portable peuvent me rendre malade.
19	J'ai très peur que les cafards ou autres vermines puissent envahir ma maison.
%	Pensée magiques et superstitions
42	J'effectue certains rituels pour trouver la paix intérieure.
35	J'ai un chiffre favori qui me porte chance.
29	Il n'y a pas de différence majeure entre ce que je pense et mes actions.
29	Lorsque je marche dans une rue pavée j'évite les fissures.
20	Les dictons comme « un chat noir qui passe porte malheur », ont souvent plus qu'un peu de vérité pour eux.
15	J'ai parfois le sentiment que mon équipe aurait gagné si j'avais regardé le match en personne.

Qu'est ce qui est normal ? ...Enquête



A votre avis, combien de personnes sans TOC ont répondu « oui » à l'énoncé suivant ?

%	Pensées liées a l'agression, la morale, ou la sexualité
?	Quand je suis heureux des échecs des autres cela fait de moi une mauvaise personne.
?	Je ressens parfois une colère intense contre des gens que j'aime vraiment beaucoup.
?	Les autres sont plus morales et meilleurs que moi.
?	Parfois je pense a des mauvaises choses auxquels je n'ai pourtant pas envie de penser.
?	Toutes les personnes qui ont des pensées malveillantes sont également malveillantes.
?	Quand je suis en voiture, j'ai vraiment peur de commettre un accident et de blesser les autres.
?	Parfois je ressens de la haine pour des gens que j'aime.
?	J'ai peur de devenir un mauvais parent.
?	Tout doit être a sa place dans ma maison, sinon j'ai peur que le chaos éclate.
?	Quand je suis en colère je reste loin des autres, car j'ai peur de craquer.
?	J'ai parfois le sentiment que quelque chose de mal est en moi.
?	J'ai parfois peur de blesser quelqu'un non intentionnellement.
?	J'ai peur d'embarrasser quelqu'un même si je ne le veux pas vraiment.
?	Je devrais être puni si je parle mal de Dieu.
?	J'ai peur d'être puni si je parle mal de mes parents.
?	J'ai peur que les gens puissent voir mes mauvaises pensées sur mon visage.
?	Quand j'ai des pensées sexuelles inhabituels, j'ai peur d'être pervers.
?	J'ai peur d'agir de façon excessive et violente sur mes enfants.
?	Je pense souvent à la question de savoir si j'ai pu involontairement commettre un pêcher.

Ce sont les résultats de notre propre enquête sur 100 personnes sans TOC ou d'autres troubles psychologiques sur des questions liées aux agressions, à la morale ou à la sexualité.

Beaucoup de gens connaissent la peur d'être considéré comme stupide ou peu fiable.

%	Pensées liées à l'agression, la morale ou la sexualité
66	Quand je suis heureux des échecs des autres cela fait de moi une mauvaise personne.
63	Je ressens parfois une haine intense envers des gens que j'aime beaucoup.
48	Les autres gens sont plus morales et meilleurs que moi.
48	Je pense parfois à de mauvaises choses auxquels je n'ai pourtant pas envie de penser.
38	Toutes les personnes qui ont des pensées malveillantes sont également malveillantes.
37	Quand je suis en voiture j'ai vraiment peur de causer un accident et de blesser des gens.
36	Parfois je ressens de la haine pour les gens que j'aime.
32	J'ai peur de devenir un mauvais parent.
31	Tout doit être à sa place dans ma maison sinon j'ai peur que le chaos éclate.
30	Quand je suis en colère je reste parfois loin des autres car j'ai peur de craquer.
30	J'ai parfois le sentiment que quelque chose de mal est en moi.
30	J'ai parfois peur de blesser quelqu'un non intentionnellement.
25	J'ai peur d'embarrasser quelqu'un même si je ne le veux pas vraiment.
24	Je serai puni si je parle mal de Dieu.
18	J'ai peur d'être punit si je parle mal de mes parents.
15	J'ai peur que les gens puissent voir mes mauvaises pensées sur mon visage.
15	Quand j'ai des pensées sexuelles inhabituels j'ai peur d'être pervers.
14	J'ai peur d'agir de façon excessive et violente envers mes enfants.
13	Je pense souvent à la question de savoir si j'ai pu involontairement commettre un pêcher.

Qu'est ce qui est normal...enquête



A votre avis, combien de personnes sans TOC ont répondu « oui » à l'énoncé suivant ?

%	Pensées liées à la perfection, la vérification, l'accumulation
?	C'est très important pour moi, que les autres personnes croient que je suis intelligent.
?	Parfois je ne me souviens plus d'avoir mis mon réveil et je dois le vérifier à nouveau.
?	J'ai parfois peur de dire des mauvaises choses et que de ce fait les autres personnes pensent que je suis stupide.
?	Avant de partir en vacances je vérifie plusieurs fois si j'ai bien débranché tous les appareils électroniques.
?	Parfois, je me sens coupable même quand il s'agit de choses insignifiantes.
?	Je vérifie avec les autres si j'ai bien fait les choses même si je le sais déjà.
?	Je m'assure à plusieurs reprises de bien avoir les clés de ma porte d'entrée avant de partir de chez moi.
?	Même si je me souviens d'avoir fermé ma voiture je vérifie fréquemment les portes à nouveau.
?	J'accumule des choses que je sais qu'elles sont inutiles.
?	Je ne me pardonne jamais pour mes erreurs.
?	Lorsque je quitte la maison dans la précipitation, mes pensées sont souvent obsédées par la question de savoir si j'ai éteint ou non le four.
?	Je mets ma maison en ordre avant de la quitter.
?	Je suis souvent préoccupé par l'idée d'être responsable d'un incendie chez moi.
?	Parfois, quand je me couche, je me lève pour vérifier que tous les appareils électroniques sont bien éteints.
?	Je peux me détendre, seulement quand je suis certain que rien d'inattendu ne se produira.
?	Lorsque je conduis, je prête une attention accrue aux bruits inhabituels car j'ai peur d'avoir accidentellement roulé sur un animal.

Ce sont les résultats de notre propre enquête auprès de 100 personnes qui ne souffrent pas de TOC ou de troubles psychologiques sur des questions liées à la perfection la vérification ou la collecte.

Beaucoup de gens connaissent la peur d'être considérée comme stupide ou peu fiable.

%	Pensées liées à la perfection, la vérification, l'accumulation
84	C'est très important pour moi, que les autres personnes croient que je suis intelligent.
77	Parfois je ne me souviens plus d'avoir mis mon réveil et je dois le vérifier à nouveau.
67	J'ai parfois peur de dire des mauvaises choses et que de ce fait les autres personnes pensent que je suis stupide.
67	Avant de partir en vacances je vérifie plusieurs fois si j'ai bien débranché tous les appareils électroniques.
65	Parfois, je me sens coupable même quand il s'agit de choses insignifiantes.
62	Je vérifie avec les autres si j'ai bien fait les choses même si je le sais déjà.
53	Je m'assure à plusieurs reprises de bien avoir les clefs de ma porte d'entrée avant de partir de chez moi.
47	Même si je me souviens d'avoir fermé ma voiture je vérifie fréquemment les portes à nouveau.
46	J'accumule des choses que je sais qu'elles sont inutiles.
43	Je ne me pardonne jamais pour mes erreurs.
37	Lorsque je quitte la maison dans la précipitation, mes pensées sont souvent obsédées par la question de savoir si j'ai éteint ou non le four.
34	Je mets ma maison en ordre avant de la quitter.
33	Je suis souvent préoccupé par l'idée d'être responsable d'un incendie chez moi.
29	Parfois, quand je me couche, je me lève pour vérifier que tous les appareils électroniques sont bien éteints.
27	Je peux me détendre, seulement quand je suis certain que rien d'inattendu ne se produira.
16	Lorsque je conduis, je prête une attention accrue aux bruits inhabituels car j'ai peur d'avoir accidentellement roulé sur un animal.

La Transition entre le normal et le TOC

Les experts s'accordent à dire que les craintes et les pensées intrusives typiques du TOC, comme la pensée que la maison va brûler parce que la cafetière est restée allumée, sont aussi un fléau pour les personnes qui n'ont pas de TOC, et que ces pensées ne sont pas pathologiques en tant que telles, avoir de "mauvaises" pensées est normal !

Nos cerveaux produisent parfois des pensées qui n'ont aucun sens et qui ne sont pas intentionnelles. Qui n'est pas familier avec l'expérience de se tenir sur une haute tour et ensuite pense : « Que se passerait-il si je sautais ? » La plupart des non-patients ont eu toute la gamme des pensées et des sentiments, y compris des sentiments négatifs occasionnels envers leurs proches :

« Je ressens parfois une colère intense envers les gens que j'aime vraiment beaucoup » (63% ont répondu « oui ») ; « Je pense parfois à de mauvaises choses que je ne veux pas vraiment penser » (48% ont répondu « oui »).

Fait important, chacune des personnes interrogées a affirmé avoir eu au moins une des peurs énumérées dans les tableaux ! Seulement en combinaison avec des facteurs supplémentaires, qui seront discutés dans les unités suivantes, ces types de peurs conduisent à des problèmes dans la vie quotidienne, la tension psychologique, et peut-être un TOC.



Encore normal ?

Pourquoi est-ce que personne ne parle d'eux ?



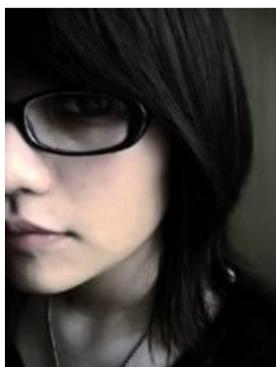
Si les craintes mentionnées ci-dessus sont si répandues, comment se fait-il que presque personne n'en parle et ne les admette ouvertement ?



VEUILLEZ REFLECHIR A UNE REPOSE AVANT DE POURSUIVRE VOTRE

Evaluation:

Une raison essentielle pour laquelle beaucoup de gens ne parlent pas de leurs « mauvaises » pensées, est qu'ils sont conscients de leur absurdité et qu'ils n'éprouvent donc aucun sentiment de peur, de culpabilité ou de tension. Retour à l'exemple de la tour (« Que se passerait-il si je sautais ? ») ; en descendant de la tour, les pensées de la plupart des gens ont déjà changées vers d'autres sujets, et l'incident sera bientôt oublié. Les personnes touchées par le trouble obsessionnel-compulsif, d'autre part, ne peuvent pas surmonter leur panique et leur incrédulité: « Quelle sorte de pensée terrible était-ce ? Puisque je pense déjà à sauter, vais-je le faire un jour ? Puis-je toujours compter sur moi-même ? Puis-je oser me remettre dans une telle situation ? »



Les personnes qui souffrent de TOC se sentent jugées et critiquées par les autres.

La honte et les tabous sociaux :

Les pensées sexuelles, mais aussi l'envie et la jalousie, sont encore des sujets tabous dans de grandes parties de la société.

C'est pourquoi beaucoup de gens ne sont honnêtes sur ces questions qu'avec des amis très proches. (Voire pas du tout).

En tant qu'êtres humains, nous avons aussi tendance à nous mettre dans une bonne lumière et à dissimuler ce que nous considérons comme notre côté sombre ou laid. Nous essayons de ne pas montrer aux étrangers et aux gens que nous aimons des choses que nous aimons le moins chez nous ou qui nous semblent les plus intimes.

Moralités stricts et religions :

Certaines personnes ont appris en tant qu'enfant que certaines pensées sont sales, mauvaises ou même dangereuses. En fait, un certain nombre de textes religieux et moralistes font la distinction entre la mauvaise pensée et la mauvaise action. On a enseigné à certains enfants: «Surveillez vos pensées de peur qu'elles ne deviennent des mots. Surveillez vos paroles de peur qu'elles ne deviennent des actions. »

Cependant, il existe aussi de nombreux textes religieux qui reconnaissent qu'il n'est pas possible que la nature humaine soit purement bonne, ne pense qu'à de bonnes choses et n'effectue que de bonnes actions. C'est pourquoi la Bible cite Jésus en disant : « Que celui d'entre vous qui est sans péché soit le premier à lancer la pierre. » Même les saints et les disciples de Jésus ont commis de graves erreurs ou ont été tentés (par exemple, Jacob a trompé son frère Ésaü dans l'Ancien Testament, etc.) par cupidité ou luxure.

Selon de nombreux ecclésiastiques catholiques et islamiques, les citations religieuses ne devraient pas être interprétées sans leur contexte, car cela peut facilement donner lieu à des interprétations erronées.

Le but principal de l'unité n ° 2 (Les mauvaises pensées mènent-elles aux mauvaises actions ?) est de transmettre le message qu'il existe une différence cruciale entre les pensées et les actions. Comme vous le verrez, un contrôle interne exagéré et une surveillance exercée par une sorte de police de l'esprit favorisent ces problèmes.



Exercices

Exercice n° 1: L'immortalité même dans les modèles moraux



Vous considérez-vous comme étant particulièrement immoral?

Faire des recherches sur Internet sur la fréquence à laquelle les autorités morales (par exemple, les prêtres, les chefs d'entreprise) ont commis des fautes.

Pensez à deux présidents américains récents : Bill Clinton et sa liaison avec Monica Lewinski - et son mensonge ultérieur (« Je n'avais pas de relations sexuelles avec cette femme! ») Ou Barack Obama, qui a admis avoir pris des drogues illicites quand il était jeune. Faut-il simplement condamner ces deux hommes d'Etat ? Avons-nous vraiment à rejeter toutes leurs actions positives et qualités à cause de leurs défaillances ?

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

Nous devrions suivre les principes moraux, mais aussi nous pardonner pour les transgressions qui ne nuisent à personne. La moralité et la nature humaine devraient être harmonisées. Nous reviendrons sur ce point lorsque nous discuterons de la distorsion cognitive suivante. Pourquoi devrions-nous pardonner aux autres, mais pas à nous-mêmes ? Réponse : Nous devrions.



Président américain Bill Clinton

Exercice n°2 : S'entendre avec les autres, et établir des limites



L'échange avec les autres :

Réfléchissez à des situations dans lesquelles vous étiez particulièrement dur envers vous-même. Demandez-vous si le dernier exercice s'applique à vous. Parlez avec une personne de confiance pour détecter les attitudes moralisatrices extrêmes qui vous accablent. Si vous avez peur de vous confier à un ami, vous pouvez utiliser Internet pour communiquer avec d'autres personnes touchées par le TOC ; il existe de nombreux forums Internet dédiés au TOC.

Etablir des limites :

Imaginez que quelqu'un vous interrompt constamment lors d'une fête ou une célébration familiale. Faites-vous entendre de façon amicale (« Je n'ai pas encore fini de parler », « j'aimerais aussi dire quelque chose à ce sujet ») ou cherchez une personne plus attentionnée à qui parler. Faites de votre bien-être la priorité. Après tout, c'est aussi votre fête.

Sentez-vous libre de dire non à un ami, par exemple, lorsqu'on vous demande de mentir pour lui. Dire non ne mettra probablement pas en danger l'amitié - si la personne est une bonne amie. Un véritable ami s'attend à ce que vous disiez ce que vous pensez ouvertement et respectueusement, et agisse en conséquence.



Acceptation, pas actionisme

Comme nous l'avons expliqué au début de ce chapitre, le TOC contrôle la vie des personnes affectées avec une cruauté presque médiévale. En ne tenant pas compte des limites morales les plus minimales ou en ne tenant pas compte des résultats probables - au sens figuré-. Chaque violation est immédiatement vengée ou au moins négativement commentée. Souvent, cela implique soi-même, parfois aussi les autres. Les informations et exercices suivants visent à vous permettre de pratiquer le calme, l'indulgence et la compréhension envers vous-même. De cette façon, vous pouvez apprendre à économiser de l'énergie précieuse que vous pouvez ensuite utiliser pour les choses vraiment importantes dans la vie. Pour cela, il est important de classer d'abord les situations essentielles en fonction des coordonnées « importance » et « influence ». Le coût et les avantages devraient être dans un rapport favorable. Nous devrions seulement agir si quelque chose est vraiment important et que nous avons également une influence réelle sur la situation (par exemple pour régler une dispute avec un ami). Même si cela va à l'encontre de la nature humaine, dans de nombreux cas, il est préférable et surtout plus sain de ne pas agir, mais d'accepter les choses telles qu'elles sont.

Tout d'abord, un exemple extrême pour vous rapprocher du concept d'acceptation : nous ne pouvons presque rien faire contre notre propre mort, la diminution de notre force et la fragilité venant avec l'âge. Bien sûr, nous pouvons essayer de faire de l'exercice jusqu'à un âge avancé et essayer de garder notre cerveau en forme grâce à l'activité mentale, mais cela ne changera rien à la façon dont la vie se déroule, même si nous faisons des grands efforts. Nous devons accepter le mode de vie. Plus de choses que nous sommes disposés à admettre ne sont pas dans notre domaine d'influence. Nous devons apprendre à accepter cela et à réagir de manière appropriée. Souvent, nous utilisons trop d'énergie et surtout notre bonne humeur en essayant de changer des situations sans importance ou presque immuables. Nous essayons aussi de lutter contre nos propres sentiments ou pensées qui sont déclenchés par certaines situations. Mais l'acceptation ne signifie pas l'inactivité. Un exemple : vous avez probablement eu ce livre parce que vous souffrez de TOC et que vous voulez changer quelque chose et c'est bien ainsi. Mais malgré toute cette volonté de changement, il peut être utile d'accepter que le TOC est (ou était) une partie de votre vie. Il y avait une fois "de bonnes raisons" pour lesquelles vous l'avez développé. Etre stressé ou dans certaines situations peut laisser l'occasion à certains symptômes de se présenter à nouveau (comme nous vous le montrerons dans ► Distorsions de pensée n°12 (Le TOC est un trouble du cerveau-donc est-ce que cela signifie que je ne peux rien faire pour le changer ?) vous êtes en bonne compagnie : beaucoup de gens souffrent au moins une fois dans leur vie d'un trouble mental). Se quereller avec les faits ou se battre contre vos expériences intérieures (pensées, sentiments) utilise des ressources importantes, mais ne vous rapproche pas de vos objectifs personnels réels (par exemple, vivre une vie déterminée et accomplie).



Accepter, ne signifie pas abandonner.

Cela vous aide au contraire à vous concentrer sur les choses importantes de la vie.

Un autre exemple, moins dramatique pour la démonstration : imaginez que le printemps a commencé. Vous faites un tour à vélo et arrivez à un restaurant de jardin, qui est plein à cause du beau temps. Vous obtenez une place libre assez rapidement, mais la boisson que vous commandez prend beaucoup de temps. Plus tard, vous ne pouvez pas établir un contact visuel avec le serveur pour obtenir votre facture. Vous commencez à vous fâcher contre vous-même, que vous étiez assez stupide pour vous asseoir dans ce café. Dans une situation comme celle-ci, vous auriez normalement fuit, auriez laissé l'argent sur la table et auriez médité sur la situation à la maison. Au lieu d'aigrir le beau jour du printemps ou d'accepter l'incident comme une séquence typique dans le « film de votre vie » (« personne ne fait attention à moi », « pourquoi ne pas agir plus intelligemment ? », « Personne ne me respecte », « Je ne peux défendre mon avis »), ne serait-il pas mieux de simplement profiter de la belle journée et regarder ce qui se passe dans le restaurant? Quelle est la nouvelle mode, qui porte encore des vêtements d'hiver, est-ce que les gens boivent encore vraiment Aperol Spritz?

Essayez d'accepter les choses chez les autres mais aussi en vous-même. Tous les deux jours, consciemment, essayez d'être gentil avec vous-même et avec les autres (► Exercice 3). Changez la condamnation sans pitié du TOC et soyez plus généreux - surtout avec vous-même.

Autre exemple : Pour le moment vous subissez beaucoup de pression et oubliez de transmettre un message à votre collègue. Bien sûr, ce serait mieux si cela ne s'était pas produit, mais c'est humain de faire des erreurs. Au lieu de vous excuser encore et encore (une seule fois suffit !) ou de vous inquiéter de la façon dont cela aurait pu se passer, laissez faire et n'essayez pas désespérément de trouver des indices pour une étourderie générale ou même une démente.

Autre exemple : vous êtes au téléphone avec votre mère et elle ne vous demande pas comment vous allez, même si vous ne vous sentez pas bien pour le moment. Au contraire, elle parle constamment de ses propres petites douleurs. Essayez d'accepter cela avec un petit sourire sur votre visage. À 65 ans, il serait difficile de la changer - et elle a d'autres bons côtés. Si vous commencez à vous mettre en colère - c'est d'accord, aussi - ne vous jugez pas pour ces sentiments - cela aussi gaspillerait de l'énergie (comparez « Le cercle vicieux de l'agression, de la culpabilité et de la déception »).

Souvent, nous avons des sentiments mitigés (par exemple, une déception, si par exemple un ami ne peut pas vous aider avec votre travail, mais en même temps vous pouvez le comprendre). Nos amis sont importants pour nous et nous ne voudrions pas rompre avec eux. D'un autre côté, nous sommes très mécontents de certains défauts (par exemple, un bon ami ne vous dit pas qu'il est en vacances pendant quatre semaines, ou un ami raconte des histoires de bureau sans présenter les gens, comme s'il s'agissait d'une émission populaire dont vous devriez avoir regardé tous les épisodes). Aussi ces sentiments sont bien - mais cela ne veut pas nécessairement dire que vous devez agir comme vous le sentez. Si vous avez déjà dit à la personne en vain ce qui vous dérange, mais que l'amitié est toujours importante pour vous, alors essayez de regarder au-delà ou acceptez les défauts « humains », ou peut-être même « trop humains » de votre ami. Mais, en même temps, acceptez les sentiments négatifs que ces fautes déclenchent en vous. Faites attention à la façon dont vos sentiments changent.

Exercice n°3 : Adopter une approche plus clémente



Prenez des notes dans la ►Feuille de travail 3 des situations dans lesquelles vous voulez essayer de réagir différemment en acceptant des choses non pertinentes ou inévitables, au lieu de vous fâcher tout de suite, de vous juger ou de vous battre.

Faites une sorte d'exercice : essayez tous les jours de réagir avec sérénité à des choses que vous jugeriez normalement rapidement ou qui vous mettraient en colère. Soyez heureux de l'énergie et du temps que vous économisez et que vous pouvez maintenant utiliser pour des choses ou des pensées plus importantes. Vos ongles et votre pression sanguine seront reconnaissants !



Feuille de travail 3

La lutte du chevalier Don Quijote contre les moulins à vent symbolise les combats des humains sur des événements mineurs sans importance.

Acceptation :

Je veux apprendre à accepter les choses suivantes sur moi et les autres:

Sur moi :

- Je veux apprendre à mieux faire face à mes problèmes, mais aussi accepter qu'il y aura des échecs.
- Je ne peux pas toujours m'endormir facilement, et peut-être que le lendemain matin je me sentirai un peu faible. C'est comme ça.
- Je suis de mauvaise humeur aujourd'hui.
- Je m'énerve parfois avec des gens qui comptent beaucoup pour moi. C'est comme ça.

Sur les autres:

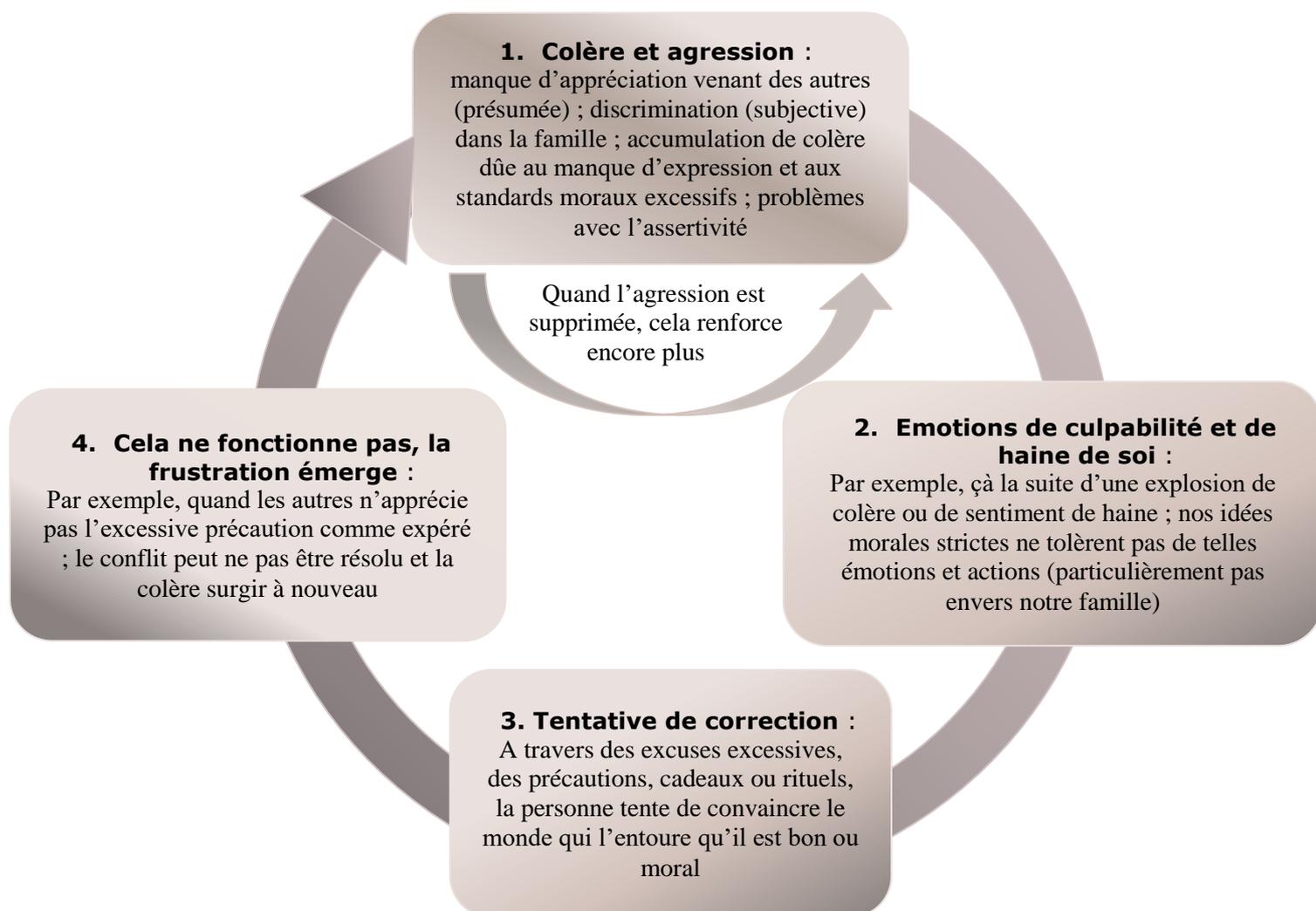
- Pas tout le monde comprend mon trouble obsessionnel compulsif et mes problèmes individuels.
- La voix de ma copine est un peu agaçante et bruyante. Ni elle ni moi ne pouvons rien changer à ce sujet.
- Pas tous mes amis ne considèrent la courtoisie et la ponctualité aussi bien que moi. C'est normal que je sois déçu, mais ça ne m'aide pas si je me met en retrait.

Le cercle vicieux de l'agression, de la culpabilité et de la déception:

Beaucoup de personnes souffrant de TOC ont tendance à avoir une colère refoulée - souvent alimentée par leurs hauts standards moraux - pour eux-mêmes et pour le monde environnant, mais aussi par timidité et difficultés à s'affirmer.

D'une part, dans les études psychologiques, ces personnes sont plus souvent d'accord que d'autres avec des affirmations comme : « J'ai souvent des sentiments de haine envers les gens que je devrais vraiment aimer. » « Je ne me sens pas aussi proche de mes amis / parents que j'agis à l'extérieur. » (Agression latente).

D'un autre côté, ils affirment souvent les affirmations suivantes : « Je suis souvent inquiet pour le bien-être de mes amis. » « J'ai des sentiments de culpabilité si j'ai oublié de transmettre un message à un ami. » (Moralité / responsabilité excessive). Ces sentiments contradictoires deviennent généralement plus intenses au cours de la maladie et peuvent se transformer en un cercle vicieux comme le montre la figure ci-dessous



❗ **Le dilemme de l'agression - hypermoralité doit être abordé aux deux extrémités pour obtenir des résultats durables.**

D'une part, les sentiments négatifs doivent être exprimés d'une manière socialement appropriée ; la colère aveugle, par exemple, ne fait qu'intensifier le problème, des sentiments de culpabilité peuvent apparaître et une contre-agression peut se produire.

D'autre part, les notions exagérées de moralité qui découlent souvent de l'éducation et/ou de fausses inférences tirées de l'enfance (par exemple, la fausse croyance selon laquelle ses parents n'auraient pas divorcé si seulement elle s'était bien comportée) doivent être interrogées. Souvent, ces idées se sont façonnées profondément dans l'esprit et le comportement.

Les sentiments négatifs ou même les mauvaises paroles prononcées à l'égard des êtres chers ne sont pas des péchés mortels mais que trop humains et excusables.

Beaucoup de pensées obsessionnelles impliquent l'agression et la mort (par exemple, quelqu'un pourrait mourir ou être blessé) et conduisent à beaucoup d'angoisse émotionnelle. Alors ... les personnes atteintes de TOC sont-elles peut-être plus agressives et violentes que d'autres ? Non ! Les pensées obsessionnelles agressives sont un sous-produit de conflits internes qui n'ont pas été complètement résolus. Cependant, on sait que les personnes atteintes de TOC ne sont pas enclines à agir agressivement ou violemment. Sinon, nos prisons seraient remplies à débordement de prisonniers nettoyant compulsivement leurs cellules ! De plus, dix mille psychothérapeutes se seraient rendus coupables d'un crime en encourageant les personnes touchées à faire face à leurs pulsions agressives au moyen d'une thérapie d'exposition (► Distorsion de la pensée n° 4: Le monde est-il un endroit dangereux?).



Exercice n°4 : Gestion de la colère



Affirmez vous d'une manière socialement appropriée.

Aborder le conflit et travailler dessus:

Avez-vous arrêté de communiquer avec un ami à cause d'un ancien conflit non résolu ? Contactez-le et parlez du conflit. Dites ce qui vous dérange, mais n'exagérez pas la critique, sinon vous risquez de « gagner la bataille mais de perdre l'amitié ». Reportez-vous aux faits et parlez à la première personne (« J'étais triste que tu ne m'aies pratiquement pas dit un mot à la fête du Nouvel An » au lieu de « Tout le monde a remarqué que tu m'as encore ignoré. ») et évitez les généralisations (« Cela montre à quel point vous êtes égoïste. »). Ne vous attendez pas à ce que la personne soit d'accord avec tout ce que vous dites. Si possible, construisez des ponts, c'est-à-dire, facilitez le plus possible la discussion entre l'autre personne et surtout admettez vos propres erreurs (p. Ex., « Nous pouvons voir cela différemment ... et je ne dis pas que ma vision des choses est meilleure que la tienne ... », « Je suis désolé si ce que j'ai fait a blessé tes sentiments ») ! Exprimez vos souhaits ou vos attentes directement (par exemple, « pour moi, c'est important... »).

Garder la tête haute :

En outre, il est conseillé de laisser passer un certain temps avant de répondre à une situation tendue dont les conséquences ne sont pas faciles à prévoir et peuvent être importantes. Par exemple, attendez avant d'envoyer une réponse fâchée à un courriel d'un ami ou d'un employeur qui vous a blessé ou fait enrager. Laissez passer une nuit. Les choses apparaissent souvent sous un jour différent une fois que nous nous sommes permis de nous rafraîchir.



Exercice n°5 : Acceptation et appréciation de soi et des autres



Félicitez-vous

Les personnes atteintes de TOC se concentrent souvent sur leurs propres erreurs et lacunes. Changez votre point de vue. Notez les occasions où vous avez fait quelque chose de bien pour les autres ou pour vous-même, par exemple : réparer un pneu de bicyclette, rendre visite à une tante malade, donner quelque chose, reconforter quelqu'un sur un forum d'entraide, vous encourager après un échec. Ou dites-vous à haute voix : « Je l'ai bien fait. » Des stratégies pour accroître le respect de soi et l'estime de soi seront proposées plus en détail plus tard (Distorsion de la pensée n° 13 : Suis-je un échec ?).



Feuille de travail 4



S'auto féliciter = pas de félicitation ? Cela ne s'applique certainement pas aux gens qui sont trop durs envers eux-mêmes !

Prenez soin de vous

Cherchez des façons de vous équilibrer et de vous défouler de temps en temps, en faisant du sport ou de la marche (rapide). Bien que cela ne résout aucun conflit, cela peut réduire la colère.

Crédits photos

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

1. SheilaTostes : toc. <http://www.flickr.com/photos/sheilatostes/2436602433/>. Consulté le : 08/10/2015
2. circo de invierno ~ : Silence (version bleue). http://www.flickr.com/photos/circo_de_invierno/2714517022/. Consulté le : 08/10/2015
3. ~Xu : Caché. http://www.flickr.com/photos/xu_99/2773843737/. Accédé le : 08/10/2015
4. macieklew : Tour de l'église. <http://www.flickr.com/photos/macieklew/415909370/>. Consulté le : 08/10/2015
5. Center for American Progress Action Fundnter for American Progress Action Fund : Président Clinton. <https://www.flickr.com/photos/americanprogressaction/4526009743/>. Consulté sur 08/10/2015
6. argent : Devil or Angel. <http://www.flickr.com/photos/psycho-pics/2819404847/>. Consulté le : 08/10/2015
7. Isengardt : Le parapluie rouge. <https://www.flickr.com/photos/isengardt/10049113893/>. Consulté le : 08/10/2015
8. Rocco Lucia : Desaforados gigantes [Moulins à vent]. <https://secure.flickr.com/photos/foxtwo/4411694766/>. Consulté le : 08/10/2015
9. Graphique des auteurs
10. Lincolnien : The Clenched Fist. <http://www.flickr.com/photos/lincolnian/582001739/>. Consulté le : 08/10/2015
11. Dtydontstop : SnowmanHead. <http://www.flickr.com/photos/59926361@N00/3247286614/>. Consulté le : 08/10/2015
12. whiskymac : Family Medals. <http://www.flickr.com/photos/whiskymac/2354596882/>. Consulté le: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSEE n°2

Les mauvaises pensées mènent-elles à de mauvaises actions ?

Penser ≠ faire

Introduction au sujet

Les mauvaises pensées mènent-elles à des mauvaises actions ? (Si vous avez de mauvaises pensées agirez-vous en conséquence?)



Est-ce vrai?



Je ne suis pas mes pensées !

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

- Par exemple, jusqu'à 20 % des gens pensent au suicide au moins une fois dans leur vie, mais très peu d'entre eux le font. La situation est similaire pour les pensées concernant des crimes tels que le vol.
- Nous sommes confrontés quotidiennement par les médias à des nouvelles et des images inquiétantes. Rien que pour cela, il est impossible de n'avoir que des pensées pures et innocentes. La récurrence de ces images dans ce "cinéma mental" ne signifie pas que nous sommes fascinés par elles ou que nous les approuvons. Cela signifie simplement que nous sommes obligés de traiter l'information.
- Parfois, la colère peut aussi se décharger dans nos pensées et peut en fait réduire la probabilité d'une agression : par exemple, nous pouvons dire à notre patron d'aller se faire voir - dans notre imagination !
- Bien que les auteurs de romans d'horreur ou de crimes aient une imagination fertile (et parfois sanguinaire), ce sont rarement des meurtriers (exception peu glorieuse : Jack Unterweger d'Autriche). Beaucoup d'entre eux ont vécu des choses bouleversantes dans leur vie ou dans leurs emplois précédents et les développent et les traitent maintenant dans leurs romans. Tess Gerritsen et Patricia Cornwell, par exemple, ont travaillé respectivement dans le domaine médical et médico-légal.



Livres de Tess Gerritsen : l'auteur a travaillé comme médecin pendant de nombreuses années et a trouvé l'inspiration pour ses romans policiers dans son expérience médicale.

Exercices

Exercice n°1 : Les pensées peuvent-elles faire bouger des choses?



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

Maintenant, essayez de déplacer cet objet dans une certaine direction avec vos seules pensées !



Feuille de travail 5



VEUILLEZ REFLECHIR A UNE REPOSE AVANT DE POURSUIVRE VOTRE

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

Vous ne pouvez même pas déplacer un objet léger comme une plume avec la puissance de vos pensées !

Les personnes souffrant de TOC croient souvent à tort qu'elles peuvent influencer positivement ou négativement des personnes ou des choses uniquement par le pouvoir de leurs pensées. C'est ce qu'on appelle la « **fusion pensée-action** » (**TAF**).

Il existe trois types de croyances de fusion :

Fusion pensée-action

Penser quelque chose déclenche automatiquement un processus d'action (par exemple, la crainte de faire du mal à mes enfants me poussera inévitablement à le faire).

Fusion de la pensée et de l'objet

Les pensées changent les objets physiques (par exemple, une pensée impure pendant un service religieux souillera l'église).

Fusion de la pensée et de l'événement

Les pensées provoquent des événements (par exemple, une mauvaise pensée ou le fait de ne pas accomplir un certain rituel entraînera un tremblement de terre).



Exercice n°2: Fusion des pensées et des actions



De nombreuses personnes souffrant de TOC savent que leurs pensées ne peuvent pas réellement influencer les choses extérieures.

Mais elles continuent à avoir un certain doute à ce sujet. Testez-le en répétant l'expérience avec la plume.

Ensuite, faites ce qui suit :

- Prédisez 10 cartes dans un jeu de cartes mélangées
- Devinez à quel chiffre de 1 à 100 un ami pense en ce moment.
- Prévoyez les scores exacts de plusieurs événements sportifs à venir.
- Enlevez une tache sur le mur à l'aide de vos pensées.
- Essayez d'injecter une phrase complexe dans l'esprit d'une autre personne par télépathie afin qu'elle la dise à haute voix.
- Dirigez les mouvements du corps d'autres personnes.



Feuille de travail 5

Vous pensez que c'est idiot et vous savez déjà que cela ne fonctionne pas ?

Faites-le quand même pour vous convaincre que vous en êtes vraiment incapable. Là encore, les "pensées magiques" ne sont pas inhabituelles. Regardez à nouveau les résultats de notre enquête auprès des personnes sans trouble obsessionnel-compulsif dans la première unité (voir les questions sur les "pensées magiques et les superstitions").



Digression : Plier les cuillères

Avez-vous déjà regardé Uri Geller ou d'autres magiciens tordre des cuillères à la télévision par le pouvoir de leurs pensées ? Est-il possible que les pensées puissent influencer directement les objets et les personnes après tout ? Certaines personnes au moins ont-elles ce don spécial ?

Cette magie est basée sur des simples tours de magie. Si vous avez encore des doutes, regardez les DVD extrêmement divertissants de Gerry & Banachek, entre autres. Pas à pas, ils expliquent comment créer l'illusion de changer la forme des cuillères ou des couverts ou même de les casser avec des « pouvoirs mentaux ».



Pliage de cuillères avec Gerry & Banachek

Exercice n°3: L'expérience d'Uri Geller



Comme l'exercice n°3 de l'unité n°6 (Le danger est-il nécessairement présent lorsque des sentiments m'alarment ?), l'exercice suivant ne fonctionne que si votre TOC est ouvert à un peu d'amusement. Il est inspiré d'un épisode d'une série comique allemande, qui a été interrompue entre-temps. L'animateur, Oliver Pocher, se moquait de la nouvelle émission d'Uri Geller qui est connu pour tordre des cuillères (voir ci-dessus), et qui jouait "le prochain Uri Geller" à des mentalistes dotés de prétendus pouvoirs surnaturels, revendiquant la capacité de prédire l'avenir et de lire ou d'implanter des pensées). Ces démonstrations étaient en fait basées sur des tours de magie. Des émissions de télévision comme "Le magicien masqué" ont révélé beaucoup de ces tours à un large public. Mais revenons à la comédie. Pocher s'est déguisé en magicien et après avoir incanté quelques « mumbo jumbo » et avec beaucoup de bruit a accompli plusieurs "merveilles". Par exemple, avec un effort simulé, il a ouvert une porte invisible « fermée » dans l'air et a téléporté son pouvoir vers une porte coulissante automatique (enfin... après que quelqu'un ait déclenché un circuit, bien sûr). Maintenant, vous essayez de faire en sorte que des choses qui se seraient produites de toute façon se produisent (par exemple, faire qu'une pendule à coucou fasse coucou chaque heure), ou vous vous approchez d'un escalier en mouvement et dites un sort magique pour qu'il bouge (n'oubliez pas de marcher sur le déclencheur). Jouez à Superman et détruisez une porte lourde et invisible en vous approchant d'une porte coulissante comme dans un aéroport pour qu'elle s'ouvre. Quel est l'intérêt de faire cela ? Affronter vos préoccupations de façon humoristique et pourtant absurde peut diminuer la peur associée à la fusion pensée-action. Votre fragile intuition que vous ne possédez pas vraiment de pouvoirs surnaturels est renforcée par la fusion de la peur et de l'anxiété avec d'autres sentiments, en particulier le doute et le plaisir...



Bannissez les « pensées magiques » avec des tours de passe-passe !

Exercice n°4: Fusion Pensée - Action (TAF)



Apprenez à sortir de la fusion de la pensée et de l'action.

En fonction de votre type de croyance dominante en matière de fusion, essayez ce qui suit :

Pour la fusion Pensée-Action (les pensées provoquent des actions)

Essayez de faire en sorte que les choses suivantes se produisent en utilisant simplement le pouvoir de votre esprit. Fixez une limite de temps et donnez à vos pouvoirs mentaux une minute pour que l'événement se produise. Faites-en sorte qu'une vieille dame dans la rue jette spontanément sa canne, qu'un homme arrache son T-shirt, que votre interlocuteur dise spontanément le mot « en aval ».



Feuille de travail 6

Pour la fusion des pensées (les pensées changent les objets)

Essayez de changer les objets suivants en utilisant le pouvoir de votre pensée. Là encore, fixez un délai d'une minute. Changez la couleur d'une voiture ; faites perdre un bras à une statue ; transformez de l'eau en coca ; faites passer un feu de circulation au bleu ; augmentez la taille d'une bouche d'incendie ; reconstruisez une bouteille cassée avec ses tessons.



Feuille de travail 7

Pour la fusion des pensées et des événements (les pensées provoquent les événements)

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



Feuille de travail 8

En se basant sur la théorie selon laquelle même une horloge arrêtée est à la bonne heure deux fois par jour, prenez des notes. Dans le cas très improbable où l'une de ces choses se produirait réellement, regardez combien de fois elles ne se sont pas produites.

L'un des objectifs de l'exercice est de montrer que vos pensées ne sont pas aussi puissantes que vous le pensez. Un autre est qu'il consiste à déplacer le centre de votre préoccupation sans pour autant supprimer les pensées obsessionnelles ou éviter la situation. Comme nous l'avons vu, la suppression et l'évitement ne font que renforcer le problème ; ce point sera examiné en détail ci-dessous.

Crédits photos

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

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

DISTORSION DE LA PENSEE n°3

Les pensées doivent-elles complètement obéir à votre volonté ?

Les pensées vagabondent librement !

Introduction au sujet

Les pensées peuvent-elles être entièrement contrôlées?



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



La plupart de nos pensées peuvent être influencées, mais elles sont fuyantes - elles n'obéissent pas toujours à notre volonté, et elles mènent une certaine vie qui leur est propre.

Exemples

- **Quelques exemples positifs** : Des éclairs de génie ou d'idées ; des blagues spontanées qui vous surprennent ; l'utilisation d'un mot étranger sans savoir que vous le connaissiez.
- **Quelques exemples négatifs** : Black-out pendant les examens ; lapsus freudiens tels qu'exprimer de la gratitude pour « l'hostilité » au lieu de « l'hospitalité » manifestée chez un ami.
- **Autres exemples** : Mots confus/lapsus ; une formulation préparée est exprimée différemment de celle prévue ! Les erreurs ont tendance à se glisser lorsqu'on essaie de forcer quelque chose. Une attention sur soi accrue et un perfectionnisme (encore à venir :
 - ▶ Distorsion de la pensée n°9 : Le bon n'est pas assez bon ?) augmentent même la probabilité de telles erreurs.



Nos pensées sont comme une grappe de ballons – elles sont plus jolies quand on les laisse partir.

Les pensées négatives sont des « épouvantails dans le vent »

D'où viennent les pensées négatives ? Notre pensée ne devrait-elle pas être notre meilleur ami ? Les pensées négatives sur soi-même reflètent de nombreux processus mentaux différents. Il est conseillé de faire la différence entre l'autocritique constructive (par exemple « Comment puis-je apprendre de mes erreurs ? ») et l'auto-humiliation réflexive (par exemple « Je ne peux rien faire de bien ! »). Alors que dans certains cas, les pensées autocritiques sont compréhensibles et appropriées (par exemple, avoir honte d'être découvert en train de dire des « petits mensonges »), les auto-accusations (par exemple, « Tu n'es pas capable de faire quoi que ce soit ! ») surgissent automatiquement dans votre tête. Ces pensées négatives automatiques peuvent être considérées comme des « conditionnements » (les psychanalystes parlent d'intériorisation ou d'introjection), c'est-à-dire qu'elles sont les « descendantes » de commentaires blessants, insultants ou trop critiques, qui vous ont été adressés au cours de la période précédente de votre vie - par exemple par vos parents, vos camarades de classe ou vos supérieurs. Ces commentaires négatifs et critiques ont été tellement intériorisés au fil du temps que, dans des situations similaires, ils peuvent être facilement déclenchés. Les avilissements exprimés à l'origine par d'autres personnes sont maintenant répétés par votre voix intérieure. Votre propre « critique interne » a pris le relais des autres.

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

Certaines personnes souffrant de TOC et de dépression ont en outre une imagination assez épanouie et éprouvent souvent de telles pensées enrichies par le traitement de stimuli sensoriels (par exemple, pensées bruyantes, vision d'images catastrophiques), qui les font paraître encore plus réalistes et effrayantes. Le fait que les pensées s'imposent à la conscience soudainement et souvent de manière anonyme (c'est-à-dire sans pouvoir en identifier la cause directe ; les pensées ne se disent tout simplement pas : "Bonjour, voici encore ta méchante tante Helga, qui te disait que...") leur confèrent le caractère de la vérité. La tentative de supprimer ces pensées est vouée à l'échec comme nous vous le montrerons à différentes parties du livre - notamment plus en détail dans ► Distorsion de pensées N°5 (Les mauvaises pensées doivent être supprimées?). A la place, il est utile de retirer la frayeur des épouvantails de la pensée en retirant le vent de leurs voiles et de leurs vêtements.



Exercice



Exercice n°1 : Faire disparaître l'épouvantail

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

Étape 1 : Avis et nom

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

Étape 2 : Imaginez

Donnez à votre pensée une forme qui lui est propre. Qui articule la pensée ? Imaginez votre critique intérieure, par exemple votre méchante tante Helga. Peut-être changez-vous la forme de votre imagination (par exemple, elle devient aussi petite qu'un petit chiot qui aboie, ou porte un chapeau ridicule, monte sur un manche à balai, etc.) ou utilisez un symbole (par exemple un épouvantail) pour ce type de pensées. Des objets comme une radio sont également possibles. Les images démoniaques ou horribles doivent peut-être être omises. En fin de compte, votre pensée n'est pas votre ennemie, tout comme vous ne pouvez pas reprocher au vent de se transformer parfois en tempête.

Étape 3 : Avoir une conversation

Parlez avec votre pensée. Que voulez-vous répondre à votre critique intérieure / tante Helga / l'épouvantail ? Avec quelle attitude intérieure (désolée, contrariée, ennuyée...) entrez-vous dans la conversation ? (par exemple : "Voilà, voilà, tante Helga, tu as toujours l'air d'avoir la même vieille histoire ! Tu m'ennuies !"). Essayez de rester calme et posé.

Le fait de remarquer, de nommer et d'imaginer des pensées les rend plus concrètes. Dès que quelque chose devient concret, nous pouvons le gérer plus facilement. Cela apporte également une certaine distance entre vous et vos pensées. Cela clarifie : Vous n'êtes pas la pensée, vous l'avez seulement. En ayant une conversation avec elle, vous clarifiez les choses : vous décidez si vous voulez écouter la pensée ou non.

Vous pouvez aussi facilement appliquer cette stratégie à vos peurs obsessionnelles (► Distorsion de pensées n°5 : Les mauvaises pensées doivent être supprimées?)

Exercice n°2 : Avertissement – Encore plus d’images !



Il y a toujours des pensées qui nous passent par la tête. Certaines ont un sens, beaucoup d'autres non. Nous pouvons considérer les pensées comme une sorte de bruit blanc. C'est à nous de choisir à quelles pensées nous voulons prêter attention - et à quelles pensées nous ne voulons pas. Les nouvelles techniques psychothérapeutiques tirées de la tradition bouddhiste nous conseillent de prendre une certaine distance par rapport à vos pensées, par le biais de métaphores et d'images mentales (►Distorsion de la pensée n°5 : Les mauvaises pensées doivent être supprimées?).).

Imaginez votre flux de pensées comme une petite rivière. Imaginez que c'est l'automne et que la rivière porte de nombreuses feuilles et branches. Dès que vous avez peint cette scène devant votre œil intérieur, placez vos pensées (« Je n'aime rien pour le moment » ou « C'est stupide » sont aussi des pensées !) sur une feuille flottante et vos pensées négatives et douloureuses sur une branche forte. La branche reste parfois coincée au bord de la rivière et des rapides peuvent se développer. Suivez la scène jusqu'à ce que la rivière fasse un virage et ne soit plus visible. Puis recommencez. Le ruisseau est le symbole des pensées et peut parfois transporter plus, parfois moins d'eau - parfois elle est claire, parfois elle est trouble. Vous pouvez laisser la rivière couler dans certaines directions et elle peut vous être utile (comme un ruisseau alimentant un moulin à eau), mais vous ne pouvez pas la contrôler complètement car votre conscience pensante n'est pas la source, mais simplement une partie de la rivière. Nous avons trouvé que la scène d'un ruisseau était utile pour imaginer les processus de base. Cependant, si vous essayez de ne pas penser une pensée et de la supprimer en construisant un barrage, la rivière existe toujours. La pression augmente et, au final, votre petit barrage est emporté par les eaux ►Distorsion de la pensée n°5 (Les mauvaises pensées doivent être supprimées ?).

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

Vous pourriez vous poser des questions : Pourquoi toutes ces images ? Le fait que nous utilisions de nombreuses métaphores ne signifie pas que nous aimons être poètes pendant nos loisirs, mais plutôt qu'il y a deux raisons plus profondes. Premièrement, le processus de la pensée n'est pas très bien compris. Nous savons depuis longtemps que les processus de pensée se déroulent dans notre cerveau et sont envoyés et modulés sous forme d'impulsions nerveuses. Mais même les scientifiques ne savent pas encore comment cela fonctionne réellement. Deuxièmement, les images soulignent que, bien que les pensées se produisent dans notre tête et soient d'une certaine manière reliées à nous, elles ne sont souvent pas sous notre contrôle ni notre responsabilité.

L'autonomie de nos pensées ne signifie pas qu'elles sont plus intelligentes que nous ou qu'elles ont une meilleure idée de ce qui se passe.

En s'appuyant sur les idées d'en haut, une technique connue sous le nom de Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) peut également convenir :

Réflexions en orchestre

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



Réflexions en tant qu'orchestre

Réflexions dans le cadre d'un buffet géant

C'est vous qui décidez comment remplir votre assiette - en fonction de vos besoins personnels. Vous avez faim de pensées ou vous êtes rassasié ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas ? Qu'est-ce que vous aimez ? Sucré ou salé ? Avez-vous envie de manger un repas classique aujourd'hui (par exemple un hamburger), un repas que vous avez toujours envie de manger, ou peut-être avez-vous envie d'essayer quelque chose de nouveau (par exemple un sushi roll) ?

Exercice n°3 : Prenez des positions différentes sur vos réflexions



D'une part, les pensées dans notre tête sont nos pensées, d'autre part nous n'avons pas le contrôle total sur elles, comme c'est également vrai pour nos émotions. C'est précisément cette caractéristique qui rend nos pensées si spéciales et si vives. Pour que cela soit clair nous suggérons d'essayer de suivre des « jeux de réflexion » (dont certains sont de Rolf Dobelli) :

- Vous considérez-vous comme le gardien ou le prisonnier de vos pensées ? Pourquoi ?
- Les meilleures idées se développent sous la douche. Où vos pires idées se développent-elles ?
- Quelle pensée ne vous viendrait jamais à l'esprit ?
- Y a-t-il des pensées auxquelles vous avez déclaré la guerre ? Et comment faites-vous cette guerre ? Croyez-vous avoir une chance de gagner ?
- Quelles sont les pensées dont vous ne vous souvenez jamais ?
- Quelle pensée n'a jamais été pensée auparavant ?
- Imaginez vos pensées sous forme d'image. À quoi ressemblent les pensées individuelles : colorées ou en noir et blanc, petites ou grandes, douces ou dures, rondes ou nerveuses, nuageuses ou ensoleillées...



❗ Qu'avez-vous remarqué, en réfléchissant à ces questions ?

Bien sûr, vous n'aurez pas trouvé une réponse exacte à chaque question. Ce n'était pas le but de l'exercice. En fait, cet exercice aurait dû montrer combien de choses merveilleuses notre pensée peut faire. Nous pouvons prendre tant de positions différentes sur notre pensée et nous rapprocher de nos pensées de bien des façons différentes (par exemple en tant que scientifique, professeur d'anglais, enfant émerveillé, voisin gêné par le bruit...). Et cela peut être très amusant !

Considérez votre pensée comme un cadeau, une sorte de « sac surprise », qui est similaire à d'autres fonctions corporelles, et ne sous-tend pas complètement notre contrôle. Il peut toujours vous surprendre à nouveau par sa créativité. Soyez curieux et laissez-vous fasciner par ce que notre pensée peut nous préparer et nous réserver (« Pensée intéressante, d'où ma pensée a pris cela? » ; « Wow ! J'ai réfléchi pendant des jours à ce problème, maintenant je trouve la solution ! »).

Les jeux de pensée sont des métacognitions utiles (« pensées sur la pensée »). Ils peuvent non seulement être amusants, mais aussi entraîner simultanément votre "souplesse cognitive". Ils peuvent vous aider à sortir de schémas de pensée unilatéraux, bloqués ou rigides, qui sont connus pour favoriser les problèmes psychologiques. Alors, laissez vos pensées être libres.

Exercice n°3 : Réjouissez-vous de votre pensée



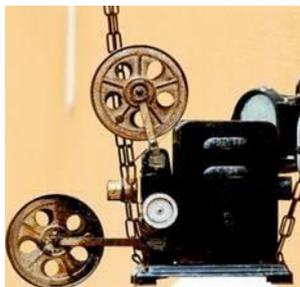
Essayez de vous réjouir de vos pensées !

Laissez-vous emporter par de belles pensées et de beaux souvenirs (par exemple, des vacances, une belle soirée entre amis, un coup de cœur). Laissez votre esprit « projeter les pensées qu'il veut ». De mauvaises pensées peuvent se glisser dans le monde harmonieux de ces images agréables - comme lorsque les gens au cinéma chuchotent ou se lèvent pour aller chercher du pop-corn. Ne laissez pas cela vous irriter. Il est important de laisser vos pensées aller où elles peuvent.

Lorsqu'elles se sentent seules et frustrées, certaines personnes trouvent utile d'engager un dialogue intérieur avec des personnages de fiction (même des personnages de dessins animés !), des proches ou des célébrités. Il est clair que ces dialogues ne remplacent pas les « vraies » conversations. Néanmoins, des sentiments d'appartenance, de confort et de détente émergent souvent une fois que les choses nous ont échappé. Les dialogues intérieurs sont adoptés avec succès dans les conseils aux personnes en deuil pour dire adieu à un être cher et pour exprimer les choses non dites. À qui aimeriez-vous parler, et dont vous imaginez assez bien la voix et le visage pour le faire ? Invitez la personne à faire une promenade sur une plage virtuelle et voyez ce qui se passe. De tels dialogues ne sont pas la tasse de thé de tout le monde. Essayez-le deux ou trois fois et décidez ensuite par vous-même si cela est utile ou non. Cela ne fait pas de mal d'essayer !



Feuille de travail 10



Laissez vos pensées jouer au « projectionniste ».

Crédits photos

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

1. wili_hybrid: Out there <http://flickr.com/photos/wili/2692420732/>. Consulté le: 08/10/2015
2. Crystl: Balloons. <http://www.flickr.com/photos/crystalflickr/190713106/>. Consulté le: 08/10/2015
3. weisserstier 120814: Museumsdorf_02. <https://www.flickr.com/photos/alfreddiem/15148941822/>. Consulté le: 08/10/2015
4. Jiuguang Wang: Carnegie Mellon Philharmonic performs Gustav Mahler's Symphony No. 5. Conducted by Ronald Zollman. <https://www.flickr.com/photos/jiuguangw/6457845485/>. Consulté le: 08/10/2015
5. Atos: Ascent Magazine Atos Thought Leadership – Cloud Forrest. <https://www.flickr.com/photos/atosorigin/11116578645/>. Consulté le: 08/10/2015
6. pedrosimoes7: Film Projector. <http://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/169789089/>. Consulté le: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSEE n° 4

Le monde est-il un endroit dangereux ?

Surestimation du danger

Introduction au sujet

Les personnes souffrant de TOC surestiment parfois la probabilité de mauvais résultats. Par exemple, de nombreuses personnes estiment à 50 % et plus le risque de contracter le VIH sans le savoir d'une personne séropositive. En réalité, il est inférieur à 1 %* !

Parfois, nous manquons d'informations vitales, ou nous avons reçu de mauvaises informations par le passé. Par exemple, certains parents - souvent avec les meilleures intentions - exagèrent certains risques pour que leurs enfants soient attentifs. Peut-être vous souvenez-vous qu'on vous a dit de ne pas vous rendre dans un quartier particulier où vous pourriez être kidnappé, ou d'éteindre les lumières pour ne pas provoquer un incendie, etc.



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



* Ces déclarations ne visent en aucun cas à minimiser le danger du VIH. Cependant, le danger réel d'infection est bien plus faible que ce que l'on pense généralement ; vous ne pouvez pas le contracter simplement par la peau, ou par la sueur ou la salive.

Raisons des erreurs de jugement

Pessimisme irréaliste

Les études menées par notre groupe de travail ont montré que les personnes souffrant de TOC n'ont généralement pas de préjugé d'optimisme irréaliste (optimisme irréaliste : croyance que les événements positifs ont plus de chances de se produire pour soi que pour les autres et que les événements négatifs ont plus de chances de se produire pour les autres).

Par exemple, un fumeur type sans TOC pense que les autres fumeurs sont plus susceptibles que lui d'avoir un cancer du poumon. En revanche, le fumeur atteint de troubles obsessionnels-compulsifs se considère comme le premier sur la liste.

Faux calcul de probabilité

Les personnes souffrant de TOC surestiment souvent la fréquence des événements complexes. Pour le démontrer, estimez la probabilité que votre maison non verrouillée soit cambriolée et cambriolée aujourd'hui : « 20% ? »

Combinez maintenant les conditions préalables nécessaires. Mathématiquement, cela se fait par multiplication (x).

Le danger qu'une personne tente de s'introduire dans une résidence est de 10 % au maximum. La probabilité qu'elle soit ouverte et que personne ne soit à la maison est peut-être plus élevée, soit 20 % ; la probabilité qu'un cambrioleur traque la zone aujourd'hui est peut-être de 20 %. La probabilité que cela se produise est donc au maximum de 0,04% (0,1 (10%) x 0,2 (20%) x 0,2 (20%) !

Perpetuation de la menace

Un événement négatif est projeté sur un événement future. Au lieu de « une fois ne compte pas », une personne affectée pense « quand il pleut, il pleut à verse ».

Distorsion de la perception

Des études ont montré à maintes reprises que les personnes souffrant de TOC ont tendance à rester « bloquées » par des signaux de danger ou ont tendance à diriger leur attention sur de tels stimuli.

Si l'on montre à un patient l'image d'un chiffon sale ou d'une serrure de porte lors de tests psychologiques, ses yeux sont détournés plus lentement vers d'autres objets que ceux des personnes qui ne sont pas concernées. En conséquence, les signaux de danger sont surreprésentés dans la conscience, et le sentiment d'un danger imminent est facilement exagéré.

Exaggeration

Comme l'ont montré des études, les personnes souffrant de TOC se sentent généralement beaucoup plus menacées que les personnes non affectées par les conséquences d'événements indésirables - et parfois même plus menacées que celles souffrant d'autres troubles psychiatriques. Examinez les conséquences de votre plus grande inquiétude, par exemple, développer une schizophrénie ou commettre une grave erreur au travail (voir aussi Distorsion de la pensée n° 14 : Suis-je en train de devenir fou ?). Si l'on considère les choses avec réalisme, nombre de ces craintes sont très improbables, ou leurs conséquences ne sont pas aussi dévastatrices que prévu.

Exercices

Exercice n°1 : Informez-vous



Quels sont les événements indésirables qui vous font particulièrement peur et ceux qui vous semblent particulièrement probables ? Notez-les et informez-vous. Cherchez les réponses dans des sources objectives et réputées, et non pas dans des sources sombres et pessimistes.

Vous n'obtiendrez peut-être pas un signal que tout est sûr à 100 % car la vie, après tout, est parfois dangereuse, mais vos craintes exagérées seront probablement relativisées.

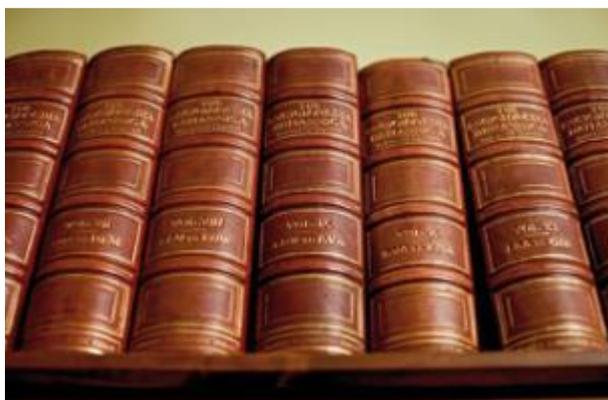
Élargissez votre champ d'action au lieu de vous limiter à l'incident que vous craignez ! Ne vous contentez pas de courir après des informations sur tout ce qui pourrait mal tourner et à quelle fréquence.

Renseignez-vous également sur les contre-mesures. Si vous craignez un cancer, par exemple, il est bon de savoir que ce n'est plus la condamnation à mort inévitable qu'il était. Il existe de bons traitements pour de nombreux types de tumeurs. Renseignez-vous sur ceux-ci.

Notre police fait du bon travail. De nombreux crimes comme les cambriolages peuvent être résolus et souvent les biens volés ou perdus refont surface ou l'assurance paie pour la perte. Votre plus grande crainte est un incendie dans la maison ? À moins que vous ne viviez à côté d'une usine de papier, il y a de fortes chances que les pompiers puissent s'en occuper - et mieux encore, que cela n'arrive jamais.



Feuille de travail 10





Exercice n°2 : Calcul des chaînes de probabilité

Identifiez les facteurs qui *doivent* s'aligner parfaitement pour qu'un événement redouté se produise (par exemple, que vos parents soient emportés par un tsunami pendant leurs vacances en Thaïlande).

Chaque facteur (probabilité d'un tsunami ; leur présence sur la plage au mauvais moment ; l'absence d'avertissement préalable ; vos parents ne reconnaissent pas le danger à temps...) a une probabilité spécifique estimée de 0,01 (= 1%) à 0,5 (= 50%) à 1 (= 100%). Les facteurs doivent être multipliés les uns par les autres. Chaque facteur supplémentaire réduit considérablement la probabilité de l'événement dans son ensemble (pour en savoir plus, voir la page précédente).

Réfléchissez bien à tous les facteurs inclus. Chaque facteur réduira considérablement la probabilité qu'un événement redouté se produise réellement. Exemple : Si trois des conditions préalables ont une probabilité estimée à 25% chacune, la probabilité que l'événement redouté se produise est inférieure à 1,6% ($0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0,0156 = 1,56\%$).

Dans le tableau suivant, le calcul des probabilités d'un cambriolage dans votre appartement est une variation de l'exemple ci-dessus.

Événement redouté: Cambriolage résultant d'une porte non verrouillée	Probabilité respective (de 0.01 (=1%) à 1 (=100%))
Facteur 1: La porte n'est pas verrouillée	40% = 0.4
Facteur 2: Un cambrioleur se trouve à proximité de mon appartement	30% = 0.3
Facteur 3: ...Exactement le jour où le cambrioleur est près mon appartement, j'ai oublié de verrouiller la porte	50% = 0.5
Facteur 4: De tous les appartements possibles, le cambrioleur se concentre sur le mien	30% = 0.3
Facteur 5: Le cambrioleur n'est dérangé par personne et peut compléter le cambriolage sans se faire remarquer.	70% = 0.7
Le produit résulte d'une multiplication (x) des probabilités énumérées ci-dessus : $0.4 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.7 = 0.0126$ (0.5 e.g., are 50%). In en résulte une probabilité de 1.26%.	

Calculez ainsi la probabilité de votre événement redouté.



Exercice n°3 : Diviser l'attention



De nombreuses personnes souffrant de TOC sont littéralement à l'affût des signaux de danger tels que les bruits inhabituels au volant. Même si la plupart des personnes atteintes de TOC reconnaissent que c'est exagéré et inutile, elles sont rarement capables de désactiver leur hyper-conscience.

Une simple distraction (fredonner une mélodie, écouter la radio) ne réussit pas dans la plupart des cas. La perception revient rapidement à l'ancien mode et est à nouveau en alerte pour les "suspects habituels". L'exercice suivant vous familiarisera avec une méthode que nous appelons le dédoublement de l'attention qui est basée sur un principe similaire au dédoublement de l'association qui sera présenté dans l'unité ► n°7 (Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement les pensées ?).

Au lieu de supprimer la façon dont vous surveillez votre environnement (ce qui conduit généralement à l'effet inverse, voir ► Distorsion des pensées n°5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?) élargir votre attention pour inclure d'autres points. Cela dépend de si votre recherche pour le danger vise des stimuli optiques (fumée ou sang), acoustiques (sirènes d'alarme, cris d'enfants) ou olfactifs (gaz, câble carbonisé), utilisez le même sens, mais dirigez votre attention vers de nouveaux stimuli...



Pour les personnes souffrant de TOC, les stimuli liés au danger ressortent littéralement.

Selon le sens qui tend à surveiller votre environnement, portez votre attention pendant un certain temps (environ 15 secondes) sur l'un des éléments énumérés dans le tableau. Ensuite, changez la direction de votre perception vers une autre cible en utilisant le même organe sensoriel.

Yeux	Oreilles	Nez
<p>Faites attention à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les objets jaunes dans la pièce • Objets bleus dans la pièce • Objets verts dans la salle <p>Si vous êtes dans un bus ou dans un parc :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les gens qui ont l'air joyeux et ceux qui ont l'air de s'ennuyer • Les personnes aux cheveux blonds et ensuite les personnes aux cheveux noirs 	<p>Si vous êtes dans la voiture, vous pourriez prêter attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le bruit de la climatisation dans la voiture • Les sons des feux de signalisation <p>Si vous êtes dans un bus ou dans un parc, vous pourriez faire attention :</p> <ul style="list-style-type: none"> • aux conversations sur les téléphones portables : Pensez à ce que la personne à l'autre bout du fil peut dire • Concentrez-vous sur le son des voix masculines, puis sur le son des voix féminines 	<p>Vous pourriez sentir l'air pour voir si vous pouvez identifier certaines des odeurs suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fleurs • Parfums • Nicotine • Des vêtements trempés par la pluie

Au lieu de limiter votre attention au seul danger présumé, laissez vos sens vagabonder. Vous verrez que c'est plus facile que de diriger votre attention sur quelque chose de complètement différent, ce qui a tendance à créer une sorte d'effet d'attraction - vous ramener à vos pensées de mauvais augure. Veillez à ne pas supprimer complètement la source du stimulus ou du danger initial. Changez plutôt la direction de la perception et percevez votre environnement comme un tout et non pas seulement par sections.

Le but de l'exercice n'est pas d'ignorer les signaux de danger (présumés) mais de percevoir d'autres choses également :

❗ Faites taire le croassement des TOC en ajoutant les nombreuses autres voix au chœur sensoriel !



Laissez votre regard vagabonder et ne prêtez attention qu'à une seule qualité de perception (par exemple, une couleur particulière) à la fois.

Exercice n°4 : Rassembler les expériences correctives... Thérapie de confrontation



L'un des principaux piliers de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est le traitement de la confrontation. La personne affectée affronte progressivement ses peurs et apprend à faire face à des situations qu'elle a complètement évitées, comme serrer la main des gens par peur de l'infection, ou qu'elle ne pouvait pas supporter, même pour quelques minutes, comme laisser son enfant seul par peur qu'il ne soit blessé.

Un objectif d'apprentissage essentiel de la psychothérapie est de parvenir à la réalisation que les conséquences redoutées ne se produisent pas, même après une exposition prolongée. À la stupéfaction de la plupart des personnes souffrant de TOC, lors des confrontations, la peur initiale ne résulte pas en une perte de conscience ni en une crise cardiaque ; au contraire, elle s'atténue progressivement (ce qu'on appelle l'habituation) sans que la situation elle-même ne change.

Le traitement de la confrontation doit toujours être adapté aux peurs prédominantes de l'individu. La méthode présentée ici utilise une approche progressive : vous montez l'échelle de votre propre peur, échelon par échelon, sans effectuer de rituels. Surtout si vous le faites seul, ne vous précipitez pas tout de suite au sommet de l'échelle (ce type de traitement de confrontation serait appelé confrontation massée ou "flooding"). Prenez-le plutôt échelon par échelon et accordez-vous un peu de temps pour vous sentir à l'aise après chaque étape avant de monter sur l'échelle. De cette façon, vous monterez étape par étape jusqu'en haut de l'échelle.



Chaque exercice de confrontation doit être adapté aux besoins individuels.

La manière idéal de formuler une échelle de la peur est avec l'aide d'un thérapeute ou d'un ami ou parent proche. Commencez par une situation liée au TOC qui est presque trop difficile à affronter, puis passez à d'autres situations qui vous causent une peur encore plus grande ou d'autres émotions négatives. Les échelons de l'échelle sont des objectifs d'étape qui peuvent être adaptés au fil du temps. Dans les pages suivantes, nous vous donnerons des exemples et vous indiquerons comment procéder.

Pourquoi la connaissance ne suffit-elle pas ?

Savoir que votre propre comportement n'est pas utile et l'arrêter sont deux choses très différentes. Le comportement d'évitement est un type d'apprentissage moteur qui est particulièrement têtu et enraciné (sur-apprentis*). L'esprit est volontaire mais la chair est faible.



Gravir l'échelle de sa propre peur...

* = L'apprentissage moteur est beaucoup plus résistant à la suppression que la connaissance factuelle. Par exemple, nous oublions rarement complètement des choses comme la façon de faire du vélo ou d'autres compétences de ce type. Chez les personnes atteintes de démence (par exemple, d'Alzheimer), les contenus de la mémoire - y compris le nom - sont de plus en plus effacés. Cependant, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont toujours capables d'apprendre de nouvelles aptitudes motrices, comme de simples morceaux de piano.

Conditions préalables

Bien que chaque plan d'exercice doive être chiffré, vous devez suivre les règles de base ci-dessous :

L'intuition est la première étape du rétablissement

Vous devez prendre conscience de l'absurdité ou du moins de la nature exagérée de vos craintes avant de décider de les affronter. Si vous êtes profondément convaincu que vos actions compulsives sont justifiées, alors sautez cette unité et travaillez d'abord sur les autres unités. La thérapie de confrontation ne fonctionne pas à un niveau purement passif, contrairement à la prise de médicaments ou au massage.

Sans filet de sécurité

L'exercice doit être effectué sans aucune aide (par exemple, des comportements de sécurité ou des tranquillisants). Si un échelon est trop élevé, ajoutez des objectifs de stade plus petits. Vous devez supporter les situations aussi longtemps que possible : une demi-heure ou même plus. Faites consciemment l'expérience de la situation anxiogène. Comme un pilote d'essai qui signale par radio le comportement de conduite d'un nouveau prototype à un centre de contrôle, donnez-vous de temps en temps un feedback sur votre niveau de peur, de 1 à 10. Cette approche augmentera votre sentiment de contrôle. Si vous ne pouvez pas faire les exercices ou s'ils déclenchent trop de peur au début, la confrontation peut, du moins au début, avoir lieu dans vos pensées.

Avant et après

Afin d'éviter tout biais rétrospectif (voir l'introduction), il est important de réfléchir à ce qui vous fait spécifiquement peur et à ce qui pourrait se passer avant de commencer les exercices. C'est la seule façon de pouvoir enregistrer et apprécier votre succès une fois que vous l'avez atteint.

Patience

Des échecs se produisent. Des exercices que vous maîtrisiez avec aisance hier peuvent soudain vous sembler écrasants. Votre état mental momentanément joue ici un rôle important. Pensez à un sauteur en hauteur. Il ne peut pas toujours dépasser ses performances précédentes : Après un record de hauteur, il peut commencer à faire tomber la barre comme un débutant. Cela ne veut rien dire dans l'ensemble.

Exposition aux obsessions

Pour faire face aux pensées effrayantes, parlez des « mauvaises pensées » dans un appareil d'enregistrement. Écoutez les enregistrements jusqu'à ce que la peur diminue (comme pour les exercices pratiques de confrontation décrits plus loin). Vous pouvez également extraire un mot clé de la phrase et le répéter à voix haute. Souvent, sa charge négative diminuera avec une répétition rapide et fréquente. Si le mot peut d'abord évoquer la peur et des souvenirs négatifs, il finira par devenir une coquille vide.

Quand est-il temps d'arrêter ?

Le but n'est pas de se mettre à l'abri de la répulsion ou de la peur. D'autre part, vous ne devez pas faire de compromis ou vous contenter de retrouver de petites parties de votre vie. Vous devez essayer de reconquérir chaque parcelle de vie que le TOC vous a volée. **Après l'exercice, c'est avant l'exercice ?** Oui, mais n'oubliez pas de vous féliciter après un exercice réussi et de vous accorder une petite récompense.

Exemples pour une échelle de la peur

Voici à quoi pourrait ressembler un plan d'exercice pour les personnes ayant une contrainte de lavage (à gauche) ou de vérification (à droite)...

Situation/ difficulté	Lavage (peur de la contamination par les germes)	Vérification (peur de renverser des enfants avec la voiture)
1.	Regardez une poubelle à une distance de 5 mètres.	Touchez une voiture de l'extérieur.
2.	Regarder dans une poubelle	Monter dans la voiture sans la conduire
3.	Approcher une personne qui vous semble dégoûtante à quelques mètres de distance.	Dans un parking : Démarrez la voiture mais ne la conduisez pas encore
4.	Sans gants, serrez la main d'un ami ou d'une connaissance et ne vous lavez pas les mains pendant au moins 2 heures.	Dans une rue fréquentée où les enfants jouent : Démarrez la voiture mais ne la conduisez pas encore.
5.	Sentez l'odeur des poubelles pendant une période plus longue.	Dans un parking vide : Conduire la voiture pendant 5 mètres sans regarder dans le rétroviseur
6.	Serrer la main d'un étranger.	Conduire la voiture pendant 50 mètres dans un parking vide sans regarder dans le rétroviseur
7.	Tenez la poignée du bus à mains nues ; touchez l'intérieur d'une poubelle.	Conduisez la voiture sur 500 mètres dans un parking vide sans regarder dans le rétroviseur. ..
8.	Laissez vos vêtements toucher d'autres personnes dans le métro.	Conduire sur une route de campagne avec une personne comme passager sans regarder dans le rétroviseur.
9.	Mangez quelque chose qui vient de tomber par terre dans votre maison.	Conduire seul sur l'autoroute sans regarder dans le rétroviseur.
10.	S'asseoir sur les toilettes d'une gare pendant une longue période.	Conduire dans une rue où les enfants jouent sans regarder dans le rétroviseur.

Bien qu'il soit important pour vous d'atteindre vos propres limites et peut-être même de les dépasser, vous ne devez pas dépasser inutilement l'objectif. Il n'est pas utile de faire des choses qui dégoûteraient également la plupart des personnes n'ayant pas de troubles obsessionnel compulsif, comme préparer un repas dans les toilettes d'une gare ; qu'elles trouveraient également offensantes, comme insulter les saints patrons à un croyant ; ou qui sont même illégales, comme conduire à 70 dans une zone scolaire. L'exposition devrait vous aider à reconquérir votre ancien environnement - et non vous immuniser contre le dégoût ou vous former à devenir cascadeur.

Allons-y

Préparation

1. Soyez conscient que vos craintes sont infondées ou du moins très exagérées.
2. Tout d'abord, faites un brainstorming pour identifier les situations qui déclenchent en vous des craintes légères à majeures. Prenez le temps de vous rappeler les situations problématiques. Vous avez peut-être oublié certains éléments déclencheurs, car vous avez peut-être perdu conscience de certains éléments déclencheurs en raison de l'évitement et du repli sur soi. Il peut également être difficile d'évaluer la peur qui vous accompagne car toutes les situations semblent impossibles au début.
3. Notez ensuite les situations dans le tableau suivant sur une échelle de 1 à 10 (peur faible à extrême).

10 Règles pour les exercices

1. Si possible, faites d'abord les exercices en présence d'un thérapeute. Si un thérapeute n'est pas disponible, un parent ou un ami peut vous aider à la place. Toutefois, il ou elle doit être familiarisé(e) avec le concept de confrontation (il existe quelques bons livres d'auto-assistance). Si possible, la personne qui vous aide devrait demander conseil à d'autres proches de personnes souffrant de TOC (la plupart des réseaux Internet pour les TOC ont des forums de discussion pour les proches).
2. Ne montez qu'un échelon de votre échelle de la peur à la fois.
3. N'adoptez pas de comportement compulsif comme la vérification, ou des rituels cachés comme prier ou compter en faisant l'exercice.
4. Passez un certain temps, que vous avez programmé à l'avance, à faire les exercices régulièrement. Vous aurez plus de chances de progresser si vous vous exercez quotidiennement. Pendant que votre tête peut être immédiatement convaincue que la conséquence redoutée ne se produira pas, votre corps et vos sentiments sont généralement à la traîne, et il faut du temps pour surmonter les tensions et l'anxiété qui sont enracinées.
5. Restez dans la situation aussi longtemps que vous l'avez prévue et reconnaissez comment la peur s'atténue.
6. Les contretemps ne sont pas synonymes d'échec. Essayez une nouvelle fois ou prévoyez des étapes intermédiaires.
7. Chaque exercice doit demander un effort, mais ne dépassez pas inutilement l'objectif.
8. Pendant que vous faites l'exercice, signalez régulièrement le degré de votre peur (de 1 = absolument détendu à 10 = paniqué).
9. Les exercices de confrontation ne sont pas un « procès Bushtucker » comme dans "Je suis une célébrité - sortez-moi de là". Fermez les yeux et passez au travers. Acceptez votre anxiété comme faisant partie du spectre émotionnel normal. Si vous vous sentez anxieux, c'est bien, cela signifie que cet exercice fonctionne, permettez-vous de vous sentir anxieux et attendez que la vague d'anxiété passe.
10. Si vous avez oublié une situation importante, adaptez l'échelle de la peur et intégrez une nouvelle étape.

Créer votre « échelle de la peur » personnalisée

Maintenant, appliquez l'exercice à votre/vos peur(s). Créez votre propre échelle de la peur... Avant de commencer, prévoyez un temps suffisant pour l'exercice (par exemple 2 heures) et faites-le quotidiennement.



Feuille de travail 12

Gardez les vrais objectifs à l'esprit !

Le but de l'exposition n'est pas d'éteindre vos peurs une bonne fois pour toutes. La peur est une réaction normale et importante face à une menace ou à des situations imprévisibles. Comme nous avons montré dans la première unité (Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?), même les personnes qui n'ont pas de TOC ont des craintes. Il faut plus que l'application de certaines techniques pour surmonter ses problèmes. Il faut aussi une nouvelle attitude intérieure : Acceptez-vous et acceptez vos sentiments. Apprenez à intégrer la peur dans votre spectre émotionnel, mais sans être dominé par elle.

Au lieu de consacrer toute votre énergie et tous vos efforts à lutter en permanence contre vos sentiments, identifiez et poursuivez de véritables objectifs. Que voulez-vous accomplir dans votre vie ? Quels domaines aimeriez-vous reconquérir (rencontrer vos amis ou jouer avec vos enfants) ? Dans quels domaines aimeriez-vous vous épanouir en tant que personne ? Quel sentiment autre que la panique pourrait être une nouvelle émotion cible dans une situation particulière ? Une tension mineure constituerait une amélioration.

N'oubliez pas que les sentiments négatifs et positifs interagissent et donnent du piment à votre vie. Un proverbe allemand le dit bien : Rien n'est plus difficile à supporter qu'une série de bonnes journées. En d'autres termes, une chance ininterrompue nous fait cesser d'apprécier ce que nous avons. C'est le contraste qui nous permet de percevoir et de profiter des bons moments. Les exercices d'exposition devraient non seulement vous aider à reconquérir un terrain perdu, mais aussi à vous sentir de manière holistique et à vous débarrasser de la « phobie des émotions » qui résulte de la perception erronée selon laquelle peur = anormal = mauvais.



Crédits photos

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

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

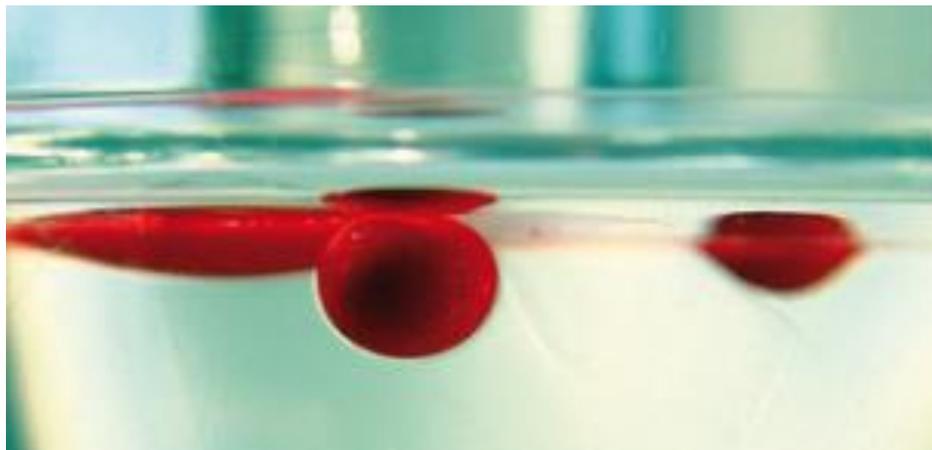
DISTORSION DE LA PENSEE n° 5

Les mauvaises pensées doivent être supprimées ?

Contrôle des pensées

Introduction au sujet

Les mauvaises pensées doivent-elles être supprimées ? (« Je ne devrais pas penser des choses comme ça »)



Essayez ce qui suit :

Pour la prochaine minute, **ne pensez pas** à un éléphant !

Pouvez-vous le faire ?

La suppression de la pensée ne fonctionne pas !

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



Soit vous pensez directement à un éléphant, et/ou à des choses qui sont liées à un éléphant (par exemple: zoo, safari, Afrique, etc.), soit vous ne pensez pas à un éléphant. Dans les deux cas, vous pensez à un éléphant.

Nos pensées ne peuvent pas simplement être éteintes sur commande (une mélodie accrocheuse et agaçante est un autre exemple)

L'effet est encore plus fort si nous essayons de supprimer les pensées désagréables telles que les reproches que l'on se fait à soi-même (« Je suis un raté », etc). Parfois, les pensées peuvent devenir si intenses qu'elles semblent être celles de quelqu'un d'autre (induites) !

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

Cela peut conduire à des conclusions erronées telles que

- « Cela aurait été pire si je n'avais pas tenté de la supprimer. »
- « Il semble que quelque chose de mal se cache en moi et prend lentement le dessus. »

Une meilleure approche

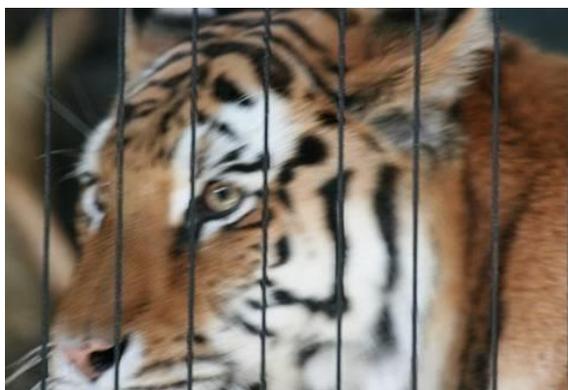
- « Cela aurait été pire si je n'avais pas tenté de la supprimer. »

Au lieu de supprimer les pensées, cherchez à vous éloigner d'elles sur le plan émotionnel...

Si vous êtes en proie à de puissantes pensées négatives, ne les réprimez pas activement ou ne les combattez pas par des pensées opposées (par exemple, en pensant désespérément à des adultes attirants si vous craignez être pédophile).

Faites attention à ce qui se passe à l'intérieur au lieu d'intervenir : comme un visiteur au zoo qui regarde un prédateur à distance de sécurité. Les pensées finiront par se calmer d'elles-mêmes.

❗ La suppression des pensées est utilisée par de nombreuses personnes souffrant de TOC et, comme montré, conduit souvent à une augmentation paradoxale de la pensée obsessionnelle ! Si vous parvenez à abandonner cette stratégie inutile, vous aurez fait beaucoup de progrès !



Exercices

Exercice n°1: La Suppression des pensées ne fonctionne pas

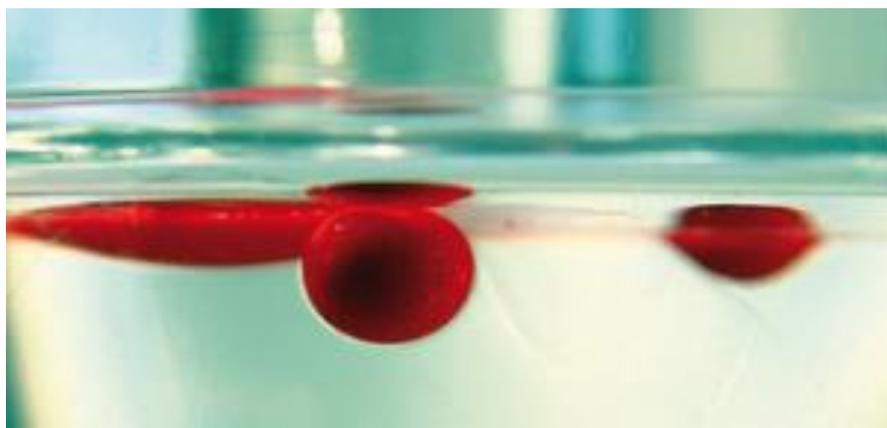


Convainquez-vous que la suppression des pensées ne fonctionne pas. Pensez à l'effet paradoxal de la suppression de la pensée.

Essayez consciemment de ne pas penser à quelque chose (ça ne marche pas!); d'autre part, laissez libre cours aux pensées que vous voulez habituellement contrôler.

Vous verrez que l'élément impulsif des pensées obsessionnelles est généralement réduit en se passant du contrôle de la pensée. Cela rappelle un peu les enfants à qui l'on a strictement interdit de faire quelque chose. C'est l'interdiction qui provoque souvent l'envie de désobéir.

Comme nous l'avons vu précédemment, les pensées sont des pensées et non des actes (►Distorsion de la pensée n°2 : les mauvaises pensées conduisent-elles à de mauvaises actions ?)



Exercice n°2 : Approche alternative pour traiter les pensées négatives



Adopter une attitude d'observation et de distanciation vis-à-vis de vos pensées.
Regardez-les comme si elle étaient des nuages sombres qui passent ou un tigre dans le zoo.
N'intervenez pas !

Un tigre derrière les barreaux a aussi peu de chances de vous faire du mal que vos pensées.
Votre tigre (= pensée obsessionnelle) est en fait un chaton inoffensif.

Certaines personnes souffrant de TOC sont aidées lorsqu'elles relient leurs pensées obsessionnelles à une image ou à une scène et les affaiblissent en dirigeant ces idées avec leur esprit. Imaginez que vous observez une violente tempête depuis un abri sûr, et vous pouvez voir que les premières éclaircies dans la tempête sont déjà visibles à l'horizon. Accrochez vos pensées obsessionnelles sur la partie la plus noire du front nuageux qui passe. Laissez maintenant l'orage faire rage (par exemple, la foudre fend un arbre ; une tornade démolit une maison). Lentement, l'orage commencera à se calmer et à révéler un meilleur temps à l'horizon. Essayez de visualiser cette scène pendant au moins 1 à 2 minutes.



Feuille de travail 13



Ou alors imaginez un théâtre crasseux et presque vide. Vous êtes assis au dernier rang pendant que vos pensées obsessionnelles jouent leur pièce habituelle. Ce n'est pas une très bonne pièce et peut-être que vous ou d'autres personnes bâillent et se dirigent vers la sortie plus tôt. Ou imaginez une gare très fréquentée. Les trains vont et viennent. Bien sûr, vous ne sautez pas dans n'importe quel train - seulement dans votre propre train. Faites de même avec vos pensées. Ne sautez pas sur chaque pensée ; essayez plutôt de laisser passer la plupart d'entre elles (voir l'exercice « Prenez des positions différentes sur vos pensées », distorsion de pensée n° 3).



Imaginez que vos pensées obsessionnelles sont juste des mauvais acteurs

Crédits photos

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

- 1./4. Marcus Vegas: under waterline. <http://www.flickr.com/photos/vegas/411411269/>. Consulté le: 08/10/2015
2. TheLizardQueen: Big 5 – Elephant. http://www.flickr.com/photos/lizard_queen/114587853/. Consulté le: 08/10/2015
3. quinn.anya: Eye of the tiger. <http://www.flickr.com/photos/quinnanya/2058156133/>. Consulté le: 08/10/2015
5. Nicholas_T: Halfway. http://www.flickr.com/photos/nicholas_t/2503454587/. Consulté le: 08/10/2015
6. alexbrn: Punch & Judy. <http://www.flickr.com/photos/alexbrn/3735287592/>. Consulté le: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSEE n°6

Le danger est-il nécessairement présent lorsque des sentiments m'alarment ?

TOC et émotion

Introduction au sujet

Quels sont les sentiments qui accompagnent les pensées obsessionnelles ?



VEUILLEZ REFLECHIR A UNE REPOSE AVANT DE POURSUIVRE VOTRE

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

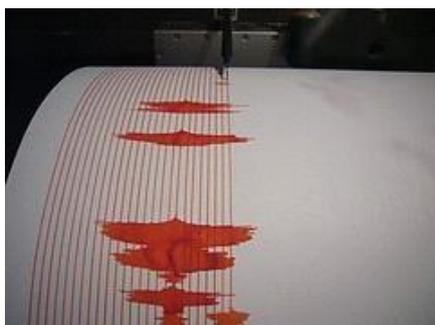
- **Dégoût/répulsion** - par exemple, lié aux fluides corporels, aux résidus collants, à certains animaux
- **Sentiments de culpabilité** - par exemple, « C'est ma faute si mon frère a eu cet accident » ou « Je serai responsable si la maison brûle ».
- **Honte** - par exemple, par rapport à des pensées agressives ou sexuelles
- **Inquiétude/maladie** sans véritable panique - par exemple: la peur d'avoir infecté quelqu'un
- **Incertitude** - par exemple, en ce qui concerne ses propres perceptions ou souvenirs
- **Vague sentiment** que quelque chose n'est pas normal
- un « mélange » de plusieurs émotions différentes

Quel est votre sentiment prédominant ?

Les sentiments sont parfois de mauvais conseillers

Les sentiments signalent souvent un danger, parfois bien avant que nous ne l'ayons consciemment reconnu (« J'aurais dû écouter mon intuition. »). Par conséquent, les sentiments sont des conseillers importants.

D'autre part, les sentiments déclenchent parfois une **fausse alerte**. Par exemple, lorsque nous sommes très tendus, que nous avons mangé ou dormi trop peu, que nous avons la gueule de bois, etc... nous pouvons percevoir notre environnement de manière plus négative que nécessaire.



Emotions : sismographe de l'âme

Presque tout le monde sait qu'un même film, qu'il s'agisse de *Nuits blanches à Seattle* ou de *Le Parrain*, peut susciter des émotions différentes chez des personnes différentes, en fonction de la situation ou de leur état d'esprit. Si vous vous sentez mal, regarder un film sentimental peut vous faire pleurer plus souvent qu'autrement. D'un autre côté, cela peut vous remplir de cynisme. Divers facteurs renforcent nos sentiments et peuvent même conduire à des attributions erronées, comme une sensation de malaise due à un estomac vide peut faire craindre une crise cardiaque imminente ou l'agitation due à une trop grande quantité de café peut favoriser la colère).



En particulier lorsque nous éprouvons des sentiments très intenses, nous devrions nous arrêter et nous demander si ces sentiments sont pleinement justifiés ou non. Des chercheurs canadiens ont mené une étude sur le thème de la mauvaise attribution : Lorsque les hommes ont traversé le pont suspendu illustré ci-dessous, ils ont trouvé que les femmes se tenant à l'autre bout étaient plus attirantes que lorsqu'ils traversaient un pont ordinaire. Selon les chercheurs, cela est dû au fait que les hommes ont attribué une grande partie de l'excitation physique qu'ils ont ressentie en traversant le gouffre à l'attrait de la femme !



Le pont suspendu Capilano à Vancouver, au Canada

Les pensées obsessionnelles sont souvent accompagnées de sentiments intenses comme la peur, le dégoût, etc. La personne affectée accepte généralement le sentiment à sa juste valeur, ce qui signifie qu'il est considéré comme une réaction appropriée à l'événement redouté. S'il est possible d'identifier les influences extérieures qui « alimentent » artificiellement ce sentiment, elles perdent généralement leur « puissance » car leur nature exagérée est reconnue.

Exercices

Que ressentez-vous lorsque vous regardez cette femme?



Votre réaction serait-elle la même que vous soyez dans un état d'esprit joyeux, triste ou méfiant en ce moment ?

Votre humeur		Possible Evaluation
Joyeux		?
Triste		?
Méfiant		?



VEUILLEZ REFLECHIR A UNE REPOSE AVANT DE POURSUIVRE VOTRE

Exercice n°1: Emotion et revue social



Votre humeur		Possible Evaluation
Joyeux		Elle a l'air sympa. J'aimerais bien sortir avec elle un de ces jours.
Triste		Une femme comme ça me trouverait certainement ennuyeux.
Méfiant		Les belles personnes sont généralement superficielles et trompeuses. Je suis certain qu'elle fait des commérages sur moi en ce moment même.

Exercice n°2 : L'influence des facteurs externes sur la pensée et les sentiments



Les sentiments sont comme des vagues qui grossissent et qui perdent rapidement leur forme.

Les éléments suivants peuvent facilement conduire à de fausses conclusions :

Privation de sommeil

Le manque de sommeil peut entraîner une tension intérieure. Il peut arriver que nous attribuions à tort la source de la tension intérieure, non pas au manque de sommeil, mais à quelque chose ou quelqu'un d'autre (par exemple un collègue de travail). Cette perception erronée de l'origine du sentiment peut conduire à d'autres sentiments négatifs (par exemple, la colère, la peur).

Musique

Certaines musiques peuvent nous bousculer et nous stimuler (par exemple, le sentiment intense de fusion lors des festivals de musique) mais nous conduisent parfois à de fausses perceptions ou à des comportements inappropriés (par exemple, l'agression due à la musique forte).

Stress

Le stress (causé par exemple par une deadline au travail) nous rend plus vulnérables et altère souvent notre jugement. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas pouvoir échapper aux soucis de la vie quotidienne. Notre environnement semble incontrôlable et nous voyons les choses d'un point de vue de vers plutôt que d'un point de vue d'oiseau. Cela nous rend nerveux et nous réagissons facilement de manière excessive.



Comment les facteurs énumérés dans la feuille de travail 14 influencent-ils votre bien-être et votre monde émotionnel ?



Feuille de travail 14

Exercice n°3 : Faire une chaîne de montagne à partir d'une colline



Seulement pour les courageux ! Cet exercice est particulièrement adapté aux personnes dont le TOC tolère un peu de plaisir macabre.

Le TOC est maître dans l'art de l'exagération et conduit les gens à croire que des scénarios improbables, voire impossibles, pourraient en fait se produire. Lorsque votre trouble obsessionnel-compulsif a, pour la énième fois, fait d'une taupinière une montagne, passez à l'étape suivante et faites-en une chaîne de montagnes. Escaladez le scénario jusqu'à ce qu'il devienne grotesque, et embellissez-le autant que possible ! Cela permet souvent de diminuer la peur au lieu de l'augmenter. Cette « psychologie inversée » est également appelée **intervention paradoxale**.

Exemple 1

Pensée obsessionnelle : Vous avez transmis sans le savoir une maladie dangereuse à quelqu'un.

Exagération consciente : La moitié de l'humanité meurt en une semaine. Un autre quart mute en zombies meurtriers qui pourchassent les autres, qui ne se sentent désormais en sécurité dans les rues que pendant la journée. Des décennies plus tard, des extraterrestres visitent la Terre dans le cadre d'un projet de recherche et trouvent une planète dépourvue de vie. La maladie est finalement nommée d'après la personne qui a causé tout cela : vous !

Exemple 2

Pensée obsessionnelle : Votre maison brûle à cause d'un poêle défectueux.

Exagération consciente : À cause de la sécheresse actuelle, une tempête de feu se propage sur le continent. En quelques jours, tout le ciel devient noir. La vie sur Terre devient presque impossible à cause du manque de soleil. Même si le procès contre vous est finalement rejeté, les fanatiques religieux vous accusent d'être l'un des sept cavaliers de l'Apocalypse. Les satanistes adorent l'autel des restes brûlés de votre poêle.



Feuille de travail 15



Exercice n°4 : ... En savoir plus sur les montagnes



Beaucoup de gens trouvent absurde les exercices d'imagination ou les voyages intérieurs. Cependant, même les personnes rationnelles ayant les deux pieds fermement sur terre peuvent en tirer profit. Les voyages intérieurs ne sont pas le premier pas vers la folie, mais plutôt des fantômes dirigés ; ils ont été utilisés avec succès par des athlètes, entre autres, pour accroître leur motivation et leurs performances.

Si le stress vous gêne ou si vous avez le sentiment que vous êtes sur le point d'exploser, il peut être utile d'imaginer une montagne ou une pyramide, que vous avez escaladée ou vue, sinon de près, alors en photos ou seulement dans votre esprit. Dans un mouvement rapide, laissez le jour se transformer en nuit en arrière-plan devant votre œil intérieur. Imaginez la montagne couverte de neige, puis voilée de brouillard, brillante au soleil, et pendant une violente tempête. La montagne reste la même et résiste à tous les temps.

Maintenant, imaginez que vous êtes comme cette montagne. Intériorisez/incorporez symboliquement l'image avec une profonde respiration et laissez toutes vos luttes derrière vous. Embellissez l'image intérieure et changez-la comme vous le souhaitez. Avec un peu d'entraînement, il vous suffira peut-être d'imaginer brièvement la montagne pour dresser une barrière entre vous et le monde extérieur.



Crédits photos

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

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

DISTORSION DE LA PENSEE n°7

Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement les pensées ?

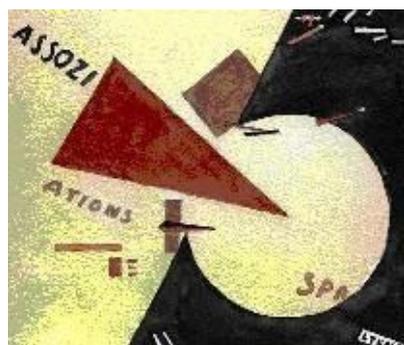
Echapper aux mailles du filet des TOC

Introduction au sujet

Fractionnement des associations

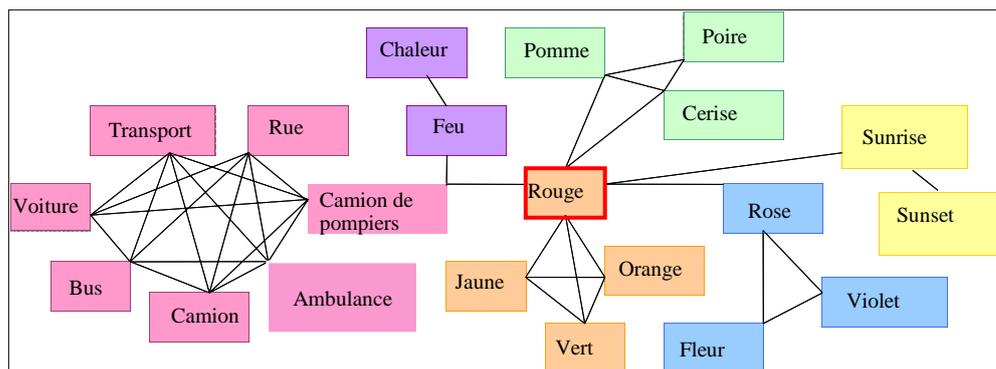
Les personnes souffrant de TOC traitent et interprètent généralement les termes ambigus de manière biaisée. Par exemple, elles sont plus susceptibles d'associer la couleur rouge au sang qu'à une rose. Le chiffre 13 déclenche la peur d'être blessé. Les associations alternatives telles que le livre pour enfants *Jim Button et le Wild 13* (voir aussi les pages suivantes) n'atteignent plus l'esprit conscient. Au fil du temps, de plus en plus de mots sont « empoisonnés » par le trouble obsessionnel-compulsif et deviennent des déclencheurs de peurs obsessionnelles.

La technique du fractionnement des associations vise à inverser ce processus et à rendre aux termes "empoisonnés" leur diversité de sens. Les pages suivantes constituent une introduction à cette technique. Pour une meilleure compréhension, vous pouvez télécharger gratuitement l'ensemble du concept de traitement sur Internet à l'adresse www.uke.de/assoziationsspaltung. Cliquez ensuite sur « English ».



Organisation de la mémoire

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



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

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

- Quelle est la couleur de la neige ?
- Quelle est la couleur du manteau d'un médecin ?
- Quelle est la couleur d'un ours polaire ?
- Que boit une vache ?

Oups ! La plupart des gens - peut-être vous aussi (?) - ont répondu à la dernière question par « lait » au lieu de « eau ». Les réponses aux questions précédentes (« blanc ») et le mot « vache » ont préchauffé le concept connexe de « lait » de sorte qu'il l'emporte sur la logique. Sans les trois questions précédentes, la question finale reçoit généralement une réponse correcte.

Découplage associatif (ou fractionnement des associations « Association Splitting »)

Pour les personnes atteintes de TOC, les sens alternatifs de termes tels que cancer ou incendie se sont atrophiés car ces mots ne viennent plus à l'esprit que dans un contexte obsessionnel (cancer = maladie ; incendie = mort, destruction). Leurs associations ne vont pas au-delà de la signification obsessionnelle, et la personne affectée oublie souvent que des associations alternatives existent (alternatives : cancer signe du Zodiaque ; feu = diamant).

C'est là qu'intervient la technique du dédoublement des associations. Elle s'appuie sur ce que l'on appelle l'effet d'éventail. Si de nouvelles associations sont formées, cela affaiblit automatiquement la force des associations existantes car la charge globale est désormais répartie sur un nombre accru d'associations.

Le découplage associatif vous encourage à rechercher de nouvelles associations pour vos cognitions obsessionnelles. Il est important que les nouvelles connexions de pensée soient neutres, positives et/ou spirituelles. En outre, elles doivent également faire référence au contenu du mot concerné ou rimer avec lui (voir figure). Il est évident que vous ne devez pas utiliser d'expressions qui induisent la peur ou qui sont négatives pour cet exercice.

Un exemple pour HIV :

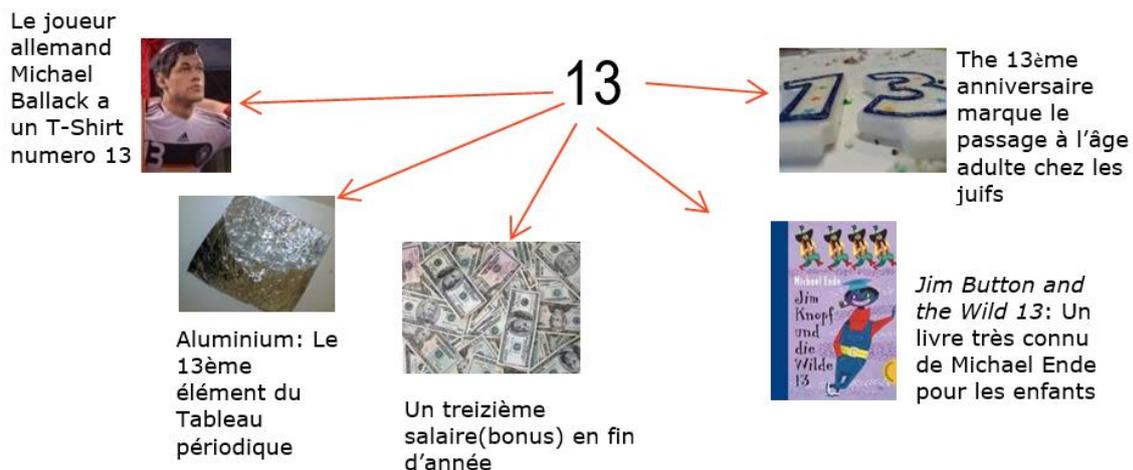


Exercices

Exercice: Découplage associative : Libérer vos pensées



La figure ci-dessous montre un exemple d'éventail du terme "13" à l'aide du fractionnement d'association. L'objectif est d'embellir le terme "13" avec d'autres associations verbales ou visuelles qui tendent à affaiblir le contexte de la signification. Le processus devient plus efficace lorsque davantage d'associations sont incorporées et plus ces concepts sont répétés intensément jusqu'à ce qu'ils deviennent finalement une seconde nature. Les pulsions compulsives peuvent maintenant être contrôlées de manière idéale. Les associations doivent être pratiquées pendant environ dix minutes chaque jour - et de préférence **uniquement en l'absence de pensées obsessionnelles**. Les associations nouvellement apprises ne doivent pas être utilisées comme un type de comportement ou de rituel de sécurité pour "neutraliser" les pensées obsessionnelles actuelles. Cette technique n'est pas conçue comme une manœuvre de diversion ; elle sert plutôt à restructurer le train de pensées de manière durable.



Cet exercice doit souvent être pratiqué pendant plusieurs jours avant de donner des résultats. De plus, il est très important de le pratiquer régulièrement, même si vos pensées obsessionnelles ont déjà diminué. Il peut être utile de remplacer occasionnellement les associations que vous avez choisies par de nouvelles.

Brèves instructions pour la réalisation du découplage associatif

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

1. Recherchez un endroit calme. Effectuez les exercices dans une atmosphère détendue.
2. Écrivez des mots individuels ou pensez à des images qui représentent un aspect important de votre système de TOC, c'est-à-dire des cognitions qui sont presque toujours présentes dans les pensées perturbatrices (par exemple : sang, cancer, porte, serrure, cambrioleur).
3. Sélectionnez 1 à 3 mots dans cet ensemble (par exemple, porte, serrure, cambrioleur).
4. Pour chaque mot lié au TOC, trouvez **quelques associations liées** qui partagent les propriétés suivantes :
 - sont **neutres ou positives** (c'est-à-dire qu'elles n'inspirent pas la peur ; associations qui mènent en dehors du réseau obsessionnel)
 - **ont un sens** pour vous personnellement (des mots qui riment ou qui ont un lien avec le sens).
 - Exemple : *corps-bord, corps-The Doors (groupe), corps-adore.*
 - Évitez toute association qui va à l'encontre de vos pensées obsessionnelles (par exemple, "Cancer - je n'aurai jamais ça"), car cela ne contient aucune signification alternative et fonctionne comme une suppression de la pensée, alimentant ainsi une cascade obsessionnelle - ou neutralisante.
5. Les nouvelles associations sont particulièrement bien intériorisées si vous les contemplez avec autant de sens que possible. Pour beaucoup de personnes souffrant de TOC, la technique fonctionne mieux avec du matériel visuel. Vous pouvez aussi relier le mot à une odeur ou à un son. Vous pouvez soit dessiner des associations, soit - ce qui est beaucoup plus facile - trouver des images via des moteurs de recherche comme www.bing.com ou www.google.com (voir les figures précédentes). Les associations peuvent aussi être amusantes!
6. Laissez ces nouvelles associations devenir habituelles en disant la pensée obsessionnelle (ou en imaginant une peur correspondante) à voix haute ou dans votre esprit (par exemple, les mots : porte, serrure, cambrioleur), puis peu après, dites ou imaginez un des mots/images neutres associés sélectionnés. Ensuite, reliez la composante obsessionnelle à un autre mot ou image neutre, etc. L'exercice est un peu comme l'apprentissage du vocabulaire.
7. Faites cet exercice pendant environ 10 minutes par jour et idéalement lorsque vous n'avez pas d'obsessions réelles. Veuillez noter que la procédure elle-même **ne doit pas devenir une contrainte ou un mantra** ! L'objectif est de relier l'énergie qui a été consacrée aux associations négatives à de nouvelles associations. La force et l'impact de la pensée obsessionnelle sont diminués par la réorientation de l'énergie, ce qui rend la pensée obsessionnelle plus facile à supporter. Cependant, ces canaux d'association doivent être construits ou libérés progressivement. Il est également important de vérifier la direction de l'association : « *porte – porter, porter-potier, potier – papoter* » !

Crédits photos

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

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

DISTORTION DE LA PENSEE n°8

Suis-je responsable de tout ?

Un sens des responsabilités exacerbé

Introduction au sujet

Nous avons une certaine responsabilité envers nos semblables (par exemple, nous ne devons pas franchir un feu rouge ou nous disputer trop fort en présence d'enfants), mais nous ne devons pas non plus surestimer notre part de responsabilité.

De nombreuses personnes atteintes de TOC ont un sens exagéré des responsabilités. Les événements négatifs qui sont hors de leur influence (par exemple, les tremblements de terre, une maladie soudaine dans le cercle d'amis) leur apparaissent comme leur faute. Pour les personnes concernées, le fait de ne pas pouvoir prévenir quelque chose leur paraît aussi grave que si elles en étaient elles-mêmes la cause. Une éducation stricte, notamment religieuse, ou des événements de la vie défavorables peuvent également jouer un rôle dans le développement d'un sentiment de responsabilité exagéré. Toutefois, cela ne peut pas être généralisé à tous les cas de TOC.

Lorsque nous mangeons, nous pouvons penser à ceux qui ont faim. Mais nous ne devons pas avoir honte, car en tant qu'individus, nous n'avons pas causé la pauvreté et nous ne pouvons pas non plus la prévenir efficacement. Nous pouvons essayer de faire un don, d'acheter le journal des sans-abri ou d'offrir de l'aide à des amis qui ont besoin de nous, mais nous ne pouvons pas sauver le monde par nous-mêmes.

Nous ne recommandons pas l'indifférence et l'égoïsme ; cependant, nous ne devons pas non plus nous épuiser à prendre soin des autres. Gardez le sens des proportions. Le choix n'est pas tout ou rien. Si quelqu'un vous demande de l'aide dans une situation désespérée, vous pouvez lui donner quelque chose, mais vous n'êtes pas obligé de donner tous vos biens.

Adrian Wells et d'autres chercheurs supposent qu'un sens excessif des responsabilités dans les TOC découle en partie de croyances magiques, en particulier l'illusion que nos pensées seules peuvent causer des (mauvaises) choses. Relisez ► l'unité n°2 (Les mauvaises pensées entraînent-elles de mauvaises actions ?) si ces scrupules et ces craintes s'appliquent à vous. En outre, un sens accru des responsabilités ou une attention exagérée peuvent servir de protection à la colère envers une personne. Examinez à nouveau le cercle vicieux de l'agressivité, de la culpabilité et de la déception dans ► le premier module (Les mauvaises pensées sont-elles anormales ?). Cela ne s'applique pas nécessairement à vous, mais cela vaut certainement la peine d'y réfléchir.



Atlas damné par Zeus de porter le monde et le destin des humains jusqu'à la fin des temps.

Exercices

Exercice n°1 : Ne pas juger avec un double standard



Les personnes souffrant de TOC, souvent sans le savoir, portent des jugements avec des doubles standards :

Ils s'appliquent un critère moral plus élevé à eux-mêmes qu'aux autres en fonction de leur éducation.

Demandez-vous si cela s'applique à vous. Imaginez deux à quatre mésaventures différentes :

- De l'argent a été volé parce que la portière de la voiture n'était pas fermée à clé pendant que vous étiez à l'étranger.
- Vous avez oublié l'anniversaire d'un bon ami.

Pensez maintenant à comment vous êtes ou avez pu être dur et peu compatissant envers vous même dans de telles situations. Pour tout mauvais comportement réel ou présumé à l'avenir, dites-vous ce que vous diriez à un bon ami dans une situation comparable. Vous le réconforteriez probablement sincèrement et lui donneriez de bonnes raisons pour lesquelles son incident était mineur, normal et pardonnable.



Feuille de travail 16



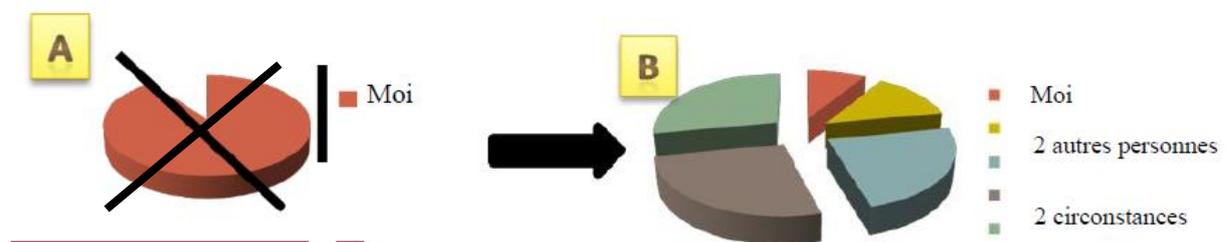
Exercice n° 2: Mettre la charrue avant les bœufs



De nombreuses personnes atteintes de TOC pensent qu'elles sont les seules responsables des échecs et des événements négatifs. Les circonstances défavorables, la malchance, la possible inévitabilité d'un événement ou le rôle d'autres personnes ne sont pas pris en considération ou sont rejetés.

Il est bon de distinguer trois sources différentes dans le développement des événements : **les circonstances, les autres personnes et vous-même**. Si vous avez un sens exagéré des responsabilités, réfléchissez d'abord aux circonstances et aux actions (ou même à l'inaction) d'autres personnes qui auraient pu causer ou déclencher les événements en question.

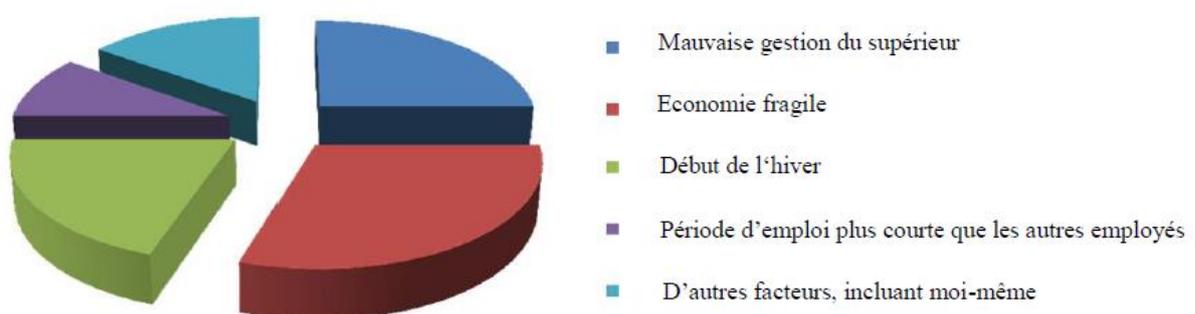
Illustration : Lorsqu'on les examine de près, les événements ont rarement une cause unique. Les circonstances et les autres personnes, souvent plus d'une, jouent souvent un rôle plus important que nous. Les personnes qui ont un sens exagéré des responsabilités commencent à se considérer comme la cause, puis elles restent bloquées sur cette idée. Elles ruminent leur propre mauvaise conduite et sont incapables de trouver d'autres causes (voir A). Au lieu de mettre la charrue avant les bœufs ici, pensez d'abord aux contributions des autres, aux coïncidences ou aux circonstances. Utilisez le diagramme circulaire. À la fin, notez votre propre contribution. Vous verrez comment cela met votre propre influence en perspective (voir B).



Exemple

Vous avez commencé à travailler dans un restaurant en mai et avez perdu votre emploi en octobre. Même si vous avez rapidement trouvé un autre emploi, cette expérience vous ronge et vous vous en voulez ("Je n'étais pas assez bon, c'est pourquoi ils m'ont laissé partir").

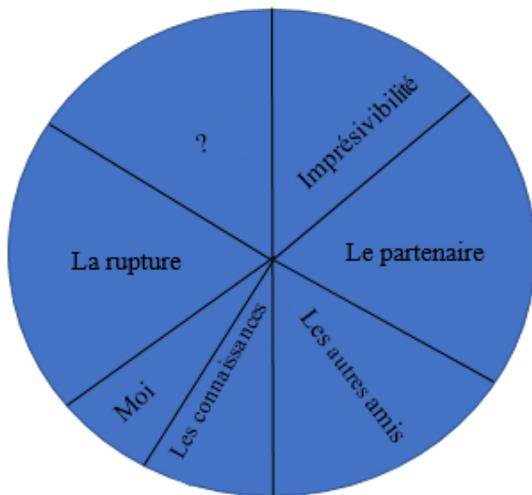
Comme le montre le schéma, une série d'autres facteurs semblent plus significatifs.



Autre exemple

Votre meilleure amie a été abandonnée par son partenaire de manière inattendue et est maintenant complètement dévastée. Elle n'a pas pu vous joindre par téléphone parce que vous étiez au cinéma. Dès que vous savez ce qui s'est passé, vous vous faites des reproches d'abord (« Quel genre d'ami suis-je ; je m'amuse alors qu'elle est en train de souffrir. »).

Cependant, à y regarder de plus près, d'autres facteurs semblent beaucoup plus significatifs : la rupture, l'ex-petit ami ; la soudaineté de la rupture ; d'autres n'étaient pas disponibles non plus... La « culpabilité" pourrait ressembler à ce qui suit :



C'est maintenant à votre tour

Faites le point sur vos propres expériences négatives. Répartissez les morceaux de la tarte ci-dessous : Répartissez la taille en fonction de l'importance des circonstances, des autres personnes ou de vous-même dans le développement de certains événements (les plus redoutés). Commencez par les circonstances et les autres personnes. Il y a des emplacements pour trois personnes et trois circonstances au maximum. Identifiez autant de facteurs que possible. N'oubliez pas le rôle de la coïncidence.



Feuille de travail 17

Amendement

Il ne fait aucun doute que nous devons prendre soin de nos amis et de notre famille et ne pas aborder nos relations avec une froideur émotionnelle. Cependant, se soucier des autres ne doit pas conduire à l'épuisement. Il faut garder le sens des proportions. Aider n'est pas une proposition tout ou rien. Par exemple, un ami a l'intention de déménager et vous voulez l'aider même si vous avez mal au dos. Ne ruinez pas votre propre santé ; montrez vos bonnes intentions en offrant votre aide pour autre chose, comme le choix des meubles ou la décoration de l'appartement. Si un ami a des difficultés financières, réfléchissez à deux fois avant de décider si vous pouvez ou voulez l'aider. Ne proposez que de l'argent dont vous n'avez pas vraiment besoin et rédigez un contrat de remboursement. Sinon, votre amitié risque d'être mise à rude épreuve en fin de compte. Si vous n'avez pas les moyens de l'aider financièrement, il peut y avoir d'autres possibilités, par exemple en l'aidant à choisir une banque appropriée, etc. Ces exemples ont pour but de démontrer qu'il est possible d'aider quelqu'un sans aller au-delà de vos contraintes.

Crédits photos

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

1. Lance and Erin. Statue of Atlas.
http://www.flickr.com/photos/lance_mountain/138369342/. Consulté le: 08/10/2015
2. gromgull: Spilling wine. <http://www.flickr.com/photos/gromgull/3375802661/>.
Consulté le: 08/10/2015
3. Graphic by the authors
4. Graphic by the authors
5. Graphic by the authors

DISTORSION DE LA PENSEE n°9

Bien n'est pas assez ?

La recherche de la perfection

Introduction au sujet

Perfection - une nécessité ?



Perfection—L'ennemi du bien ?

Nommez une personne vraiment parfaite : le pape, un président américain, un premier ministre italien, Heidi Klum ? Chaque personne a des limites et même des défauts. Les personnes qui ont une apparence « parfaite » ou qui sont excessivement sans problème peuvent même ressentir de l'ennui ou de l'intimidation : « Je n'ai pas le droit à l'erreur » - même dans un travail monotone, un taux d'erreur d'au moins 5% est normal. L'erreur est humaine !

La recherche de la perfection peut nous rendre malheureux et craintifs. Par exemple, de nombreux musiciens de concert - dont on attend la perfection - souffrent de troubles de l'anxiété parce qu'ils craignent de faire des erreurs. Vous craignez que le monde ne pardonne pas les erreurs ? Allumez la télévision ! Il y a des journalistes et des stars qui zozotent, qui brouillent parfois leurs lignes ou ne sont pas des modèles de beauté. Jay Leno me vient à l'esprit, mais il n'en est pas moins populaire.

Faites attention à la fréquence à laquelle même les politiciens de haut niveau et les autres professionnels des médias disent "euh". Surfez sur Internet pour trouver des bêtisiers gênants. Dans un épisode de *Sesame Street*, un petit garçon cherche désespérément sa mère qu'il décrit comme la plus belle femme du monde. Elle s'avère être une vieille dame peu impressionnante, ce qui illustre bien que la perfection est dans l'œil de celui qui regarde.



Udo Lindenberg - un célèbre musicien allemand - a été troublé par le trac au début de sa carrière. Il a expliqué dans une interview pour le magazine *Stern*, qu'il l'a surmonté en se défaisant de ses fausses aspirations : "...je me suis dit : Je ne suis pas Caruso, mais Lindenberg et je crois en mes chansons. Il faut que j'ai quelque chose de bien, c'est le plus important. Je ne suis que le porteur de ces messages heureux, qui sont dans mes chansons".

Le jeune Udo

Lindenberg

La vie parfaite ?



Reconnaissez-vous l'une des personnes figurant sur ces photos ?



Qu'est-ce que ces personnes ont en commun ?
Ils étaient ou sont célèbres, riches, beaux, prospères...

Autre chose ?

Ils sont/étaient célèbres, riches, beaux.... et tous avaient des problèmes émotionnels.



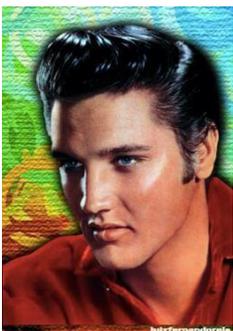
La star britannique du football **David Beckham** (ici sur une affiche publicitaire) souffre de symptômes obsessionnels-compulsifs. Il tolère difficilement les objets de son entourage qui ne sont pas disposés de manière symétrique. Il a révélé dans une interview que ses rituels entraînaient une perte de temps importante ainsi que des problèmes interpersonnels.



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



Marilyn Monroe, actrice et mannequin célèbre, a eu de gros problèmes d'alcool et de drogue au cours de sa carrière. Ces problèmes étaient vraisemblablement secondaires à des difficultés psychologiques supplémentaires. Elle s'est suicidée à l'âge de 36 ans.



Elvis Presley, le "Roi du Rock'n'Roll", a souffert pendant des années de surpoids et de dépendance aux médicaments en raison de problèmes de santé mentale. Selon les rapports de ses amis, vers la fin de sa carrière, Elvis a également eu des problèmes financiers.

Les célébrités suivantes sont publiquement connues pour souffrir ou avoir souffert de symptômes de TOC :

Howard Hughes (1905-1976) : aviateur et industriel américain

Billy Bob Thornton (né en 1955) : acteur, chanteur et réalisateur américain primé

Howie Mandel (né en 1955) : comédien et maître de jeu bien connu au Canada.

Exercices

Exercice n°1: Personne n'est parfait



Faites attention aux personnes apparemment parfaites

Peu importe ce qu'on vous a enseigné, il est impossible d'être parfait - et même non souhaitable dans la plupart des situations. Soyez très attentif aux personnes prétendument parfaites. Vous verrez que même les présentateurs du journal télévisé quotidien bafouillent, les mannequins ont des rides, les animateurs font parfois des blagues qui tombent à plat et, comme vous l'avez vu, même les célébrités peuvent avoir des problèmes psychologiques. Cela ne doit pas être l'occasion d'une joie malveillante, cela démontre simplement que personne n'est à l'abri des faiblesses humaines.



Feuille de travail 18

Exercice n°2: Prendre conscience de l'erreur



- Portez une chemise qui a une petite tache ou qui est mal repassée.
- Mettez deux chaussettes de couleur différente.
- Utiliser sciemment une figure de style incorrecte.
- Orthographez mal sciemment un mot dans un e-mail ou une lettre.

Si quelqu'un a remarqué l'erreur : Et alors ! Personne n'est mort !

Quelles sont vos craintes spécifiques ?

(par exemple, que les gens rient fort de vous en public). Écrivez un exemple à vous dans le tableau)



Feuille de travail 19



Erreur	La plus redoutée des conséquences ?	Conséquence réelle ?
Exemple: Attacher sa cravate de la mauvaise façon	Tout le monde remarque l'erreur. Ils rient fort de vous et le patron vous insulte ("Quel est votre problème ? Ma fille de 8 ans pourrait faire un meilleur travail.")	Aucun des collègues masculins ne l'a remarqué. Une collègue plus âgée secoue la tête, sourit avec indulgence et signale l'erreur. Puis elle dit: "Ne vous inquiétez pas, mon mari fait la même chose".

Crédits photos

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

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

DISTORTION DE LA PENSEE n°10

Puis-je atteindre la vérité ultime ?

Intolérance à l'ambiguïté

Introduction au sujet

Les personnes souffrant de TOC ont souvent envie d'aller au fond des choses et tolèrent difficilement l'incertitude.

Cela est normal dans une certaine mesure. Certaines personnes lisent d'abord la fin d'un thriller criminel parce qu'elles ne supportent pas le suspense. D'autre part, il existe des domaines dans lesquels il n'y a pas de vérité ultime ou dans lesquels les choses peuvent changer avec le temps.

L'intelligence est un exemple du premier ; la fidélité et l'amour est un exemple du second. Tout ce que nous pouvons faire, c'est accepter ces choses telles qu'elles sont. La vérité absolue n'est pas réalisable!

Les scientifiques ont compris cela. Aucune étude scientifique réputée ne prétend à des résultats absolus ou à l'infaillibilité. Certaines revues scientifiques (par exemple le Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry) exigent même que les auteurs divulguent les limites de leurs études. Les scientifiques parlent de niveaux de certitude de 95 %, à partir desquels une conclusion est provisoirement considérée comme correcte - mais certainement pas comme la vérité ultime.



Le « Faust » de Goethe : Le Dr Faust est le symbole du savant qui aspire à la connaissance absolue... et qui échoue.

Exercices

Exercice n°1: L'envie irrésistible de savoir



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

Dressez une liste de cinq incidents au maximum dont il aurait été malheureux que vous connaissiez déjà l'issue, par exemple une fête d'anniversaire surprise.

Notez également jusqu'à trois questions pour lesquelles il n'existe pas de vérité ultime parce qu'elles :

- dépendent du goût (par exemple, l'art)
- dépendent de la définition (par exemple, le renseignement)
- peut changer (par exemple, l'amour)
- dépendent de la culture (par exemple, ce qui est masculin).

Pensez à la catégorie qui décrit votre question la plus urgente sur la vérité, comme "Suis-je intelligent ? »

À ce stade, vous pouvez également inclure la catégorie ► "Distorsion de la pensée" n° 4 (Le monde est-il un endroit dangereux ?): Serait-ce si terrible si ... ? Les conséquences seraient-elles vraiment dévastatrices ?



Feuille de travail 20

Anti-américain



Vrai américain

Cool



Redneck

Le vrai truc



Malbouffe

Héros



Menteur

Répulsif



Cool

Les dangers de la communication

Une phrase – plusieurs sens !



De nombreuses situations sociales sont ambiguës. Dans l'exemple ci-dessus, nous ne savons pas vraiment ce que l'homme sous-entend ou comment la femme interprète ce qu'il dit. Peut-être il est juste en train de décrire un fait sans autre implication. Mais il pourrait aussi s'agir d'un ordre, ou il pourrait suggérer qu'il ne fait pas confiance à la capacité de conduite de la femme. Nous ne savons tout simplement pas et ne devrions pas tirer de conclusions hâtives ! On ne peut pas en déduire un véritable message distinct.

La communication humaine est délicate. Une étude scientifique a montré que les courriers électroniques sont interprétés différemment par le destinataire et par l'expéditeur dans 40 % des cas. L'ajout d'émoticônes aux déclarations diminue mais ne résout pas entièrement ce problème. :-)

Exercice #2: Se débarrasser de certaines choses



L'accumulation compulsive est un phénomène complexe qui peut avoir de nombreuses causes sous-jacentes, notamment le fait de traiter les objets comme un substitut aux problèmes sociaux. Dans un sous-groupe, être un rôle moteur est un besoin de contrôle.

Alors que les personnes qui ont soif de certitude et de vérité risquent de se noyer dans un océan d'informations sans fin qui doivent être collectées, comprises, interprétées et pesées, certains accumulateurs compulsifs se noient littéralement dans la crasse de leur maison. De nouveaux objets sont stockés, mais rien ne quitte la maison parce que tout est jugé important ou potentiellement important. La quête d'informations et d'objets se transforme en une chasse aux fantômes sans satisfaction.

Il existe de nombreuses façons de cibler l'accumulation compulsive, en fonction de la cause sous-jacente. Cependant, ces exercices doivent être réalisés avec un spécialiste. Voici quelques idées :

Confrontation (voir ► Distorsion de la pensée n°4 : Le monde est-il un endroit dangereux ?) Une fois que l'on a suffisamment compris qu'assez c'est vraiment assez, on jette un sac de ferraille après l'autre (voir ► l'exercice n°4). De nombreux malades ont rapporté que la peur qu'ils ont ressentie a fini par être beaucoup moins forte que prévu. Il est également judicieux de placer deux bacs de collecte dans la pièce, un pour les informations subjectives importantes et un autre pour les déchets. Une fois terminé, le deuxième bac de collecte doit être immédiatement conduit à une décharge publique locale - et laissé là.

Combattre le feu par le feu ; contre-critères pour la réduction des biens et des informations

Les contre-critères peuvent aider à limiter d'abord la quantité de déchets et d'informations, puis à la réduire. Par exemple, la suppression d'au moins 20 éléments de votre ordinateur chaque jour, la suppression des informations non personnelles de plus de 5 ans, la suppression des copies et des documents que vous pouvez tout aussi bien récupérer sur Internet et qu'il n'est pas nécessaire d'imprimer. Une personne rigide pour qui l'ordre et le respect des règles sont importants et qui ne bénéficie pas d'autres techniques peut essayer de limiter l'envie de collecter en utilisant des contre-règles. Cette technique devrait également être tentée par les personnes ayant des compulsions de répétition, qui font la même chose encore et encore. Au lieu d'attendre que la règle du trouble obsessionnel-compulsif soit satisfaite, on donne la contre-ordre de mettre fin au comportement après, par exemple, une seule répétition. Ou bien le rituel peut être reporté à plus tard. Là encore, cette technique ne doit être utilisée que lorsque les autres ont échoués.

Crédits photos

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

1. Ulrich Zeuner: Simm – Franz Xaver Simm: Goethes Faust. Mit Bildern von F. Simm. Deutsche Verlagsanstalt, o. J. (1899). https://www.flickr.com/photos/112156593@_N05/16524463806/. Consulté le: 08/10/2015
2. Beverly & Pack: American Peace Flag, Stars & Stripes, Red White Blue, Old Glory, Waving Wind Blowing. <http://www.pinterest.com/pin/148267012705990369/> . Consulté le: 14/03/2016
3. Nika: Cowboy Hats. <http://www.flickr.com/photos/nika/122095014/> Consulté le: 14/03/2016
4. Omer Wazir: Coca-Cola. <http://flickr.com/photos/thewazir/3751829200/>. Consulté le: 14/03/2016
5. World Economic Forum: George Bush – World Economic Forum in the Middle East 2008. <http://flickr.com/worldeconomicforum/2502829658/> Consulté le: 14/03/2016
6. williamcho: 1st Tattoo Show in Singapore. <http://flickr.com/photos/adforce1/3182235303/> . Consulté le: 14/03/2016
7. Marina Ruiz-Villarreal for AG Neuropsychologie: Die Ampel ist grün (based on an idea from Schulz von Thun). Consulté le: 08/10/2015

DISTORSION DE LA PENSEE n°11

La ruminatiion aide-t-elle à résoudre les problèmes ?

Coincé dans la boucle sans fin

Introduction au sujet

La rumination aide-t-elle à résoudre les problèmes?



VEUILLEZ REFLECHIR A UNE REPOSE AVANT DE POURSUIVRE VOTRE

Il est raisonnable de réfléchir sur votre vie, vos faiblesses et vos inquiétudes. Mais il est également possible d'en faire trop et de s'enliser dans des réflexions stériles (qui mènent à nulle part). La rumination est courante chez les personnes souffrant de TOC et alimente une pensée obsessionnelle. Parfois, il est difficile de reconnaître le moment où une réflexion productive sur ses propres problèmes se transforme en rumination infructueuse. Cependant, si votre réflexion produit plus de questions que de réponses et tend à tourner en rond sans aboutir à quoi que ce soit, sans résolution, il est temps de faire quelque chose. Comme il n'est ni possible ni efficace de supprimer les pensées (voir ► Distorsion des pensées n° 5 : Faut-il supprimer les mauvaises pensées ?), essayez les techniques de la page suivante.

Tout le monde a certains points aveugles opérationnels. Si l'on ne tient pas compte des conseils ou des avis extérieurs (ou même s'ils ne sont pas demandés), on peut facilement se tromper ou s'enliser dans les mêmes pensées (où "l'arbre cache la forêt"). Tournez-vous vers des amis, de bonnes connaissances, un thérapeute - des personnes de confiance - pour vous exposer à de nouvelles perspectives et à de nouveaux points de vue et pour avoir une vue d'ensemble des choses (d'un point de vue global, on peut beaucoup plus facilement voir la forêt).

Cela permet d'échapper au cercle vicieux de la rumination !

Exercices

Exercice n°1: Panneau stop



Essayez d'abord d'utiliser le fractionnement d'association (voir ► Distorsion de la pensée n°7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement les pensées ? ; téléchargement gratuit du manuel sur www.uke.de/assoziationsspaltung) pour diviser ou dissoudre les ruminations avec des pensées positives ou neutres.

Une autre méthode pour interrompre la rumination consiste à dire "stop" à voix haute ou à voix basse. Soutenez ce geste par des images intérieures telles qu'un panneau d'arrêt, ou faites un poing avec votre main.

⚠ Attention : Le deuxième exercice ne fonctionne pas pour toutes les personnes atteintes de TOC. Ne continuez à utiliser cette technique que si vous avez du succès avec elle !

Les sports et les exercices de mouvement peuvent également être efficaces. Par exemple, imitez le mouvement typique d'une certaine profession comme un chef d'orchestre ou un torero, ou tendez puis relâchez successivement différents groupes de muscles. La boucle cognitive sans fin est parfois perturbée par ce type d'activité car elle réoriente la concentration et l'attention cognitive.



Certaines personnes atteintes de TOC sont capables d'échapper à la boucle sans fin en modifiant le rythme de leur pensée. Cela peut sembler étrange, mais c'est assez facile à faire ! Imaginez un tourne-disque avec une petite fente pour que le même accrochage de la mélodie soit répété encore et encore. Une petite secousse et la musique continue. Certaines personnes y parviennent en utilisant la technique de l'arrêt ou en imaginant une forte détonation. Vous pouvez aussi essayer de travailler avec les mots ou les questions qui vous tourmentent, comme le cancer, la mort, pourquoi moi ? ou "Et si Dieu me détestait ? Pliez ces mots dans votre oreille interne comme s'ils étaient sur un disque que vous jouez à la mauvaise vitesse, ou faites-les sonner de plus en plus lentement. Cela irrite et interrompt souvent les processus de réflexion et interdit parfois de ruminer à nouveau. Sauter à un mot apparenté avec un contexte différent peut également aider (voir ► Distorsion de la pensée n°7 : Les obsessions empoisonnent-elles irrévocablement les pensées ?)



Feuille de travail 21

"Effet de disque rayé"

De nombreuses routes mènent à Rome. Faites des expériences et voyez ce qui vous convient le mieux.

Exercice n°2: Reporter



Les impulsions compulsives sont obéies directement et de manière préventive par la plupart des personnes concernées, par désir d'éviter la peur, la tension ou d'autres sentiments négatifs qui seraient déclenchés si l'action n'était pas réalisée. Essayez l'expérience suivante:

Au lieu de céder directement à la compulsion, vous devrez accorder 15 minutes à la compulsion à une heure ultérieure précise, disons à 20h. Vous devez fixer le lieu de rencontre/rendez-vous et non votre TOC ou vos ruminations. De nombreuses personnes souffrant de TOC trouvent que cela fonctionne bien.

À quoi cela sert-il ? Reporter quelque chose, ce n'est pas l'abandonner !

Cet exercice a deux objectifs :

- Il montre que les pensées obsessionnelles ne sont pas accablantes, mais que vous, à un certain degré, restez maître de vos pensées.
- Le rendez-vous reporté est souvent oublié car la pression de l'impulsion compulsive est parfois intensifiée : avoir bu trop de café, avoir un mal de tête, le stress au bureau, etc. Si ces facteurs conjoncturels sont absents plus tard, les impulsions ne se manifestent pas ou on peut y résister.



Revenez plus tard... ne cédez pas immédiatement mais fixez une heure pour vos TOC.

Crédits photos

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

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

DISTORSION DE LA PENSEE n°12

Le TOC est un Trouble du cerveau – Cela signifie-t-il que je ne peux rien faire pour le changer ?

Le TOC et le cerveau

Introduction au Sujet

Presque toutes les semaines, de nouvelles découvertes sont publiées dans les revues scientifiques sur les modifications cérébrales dans le TOC. Les corrélations entre certaines particularités cérébrales et les TOC ont été une source de soulagement pour certains patients (« ce n'est pas moi – c'est mon TOC »), tandis que d'autres se résignent, pensant à tort que les TOC entraînent un dysfonctionnement irréparable – comme une voiture défectueuse.



Le cerveau au travail...

❗ Le cerveau est l'enregistrement de son utilisation

Notre humeur entraîne automatiquement des modifications de l'activité électrique dans le cerveau. Des influences à long terme peuvent conduire à des changements cérébraux plus vastes. Par exemple, si vous pratiquez régulièrement le violon, les zones du cerveau responsables de la motricité fine correspondantes deviendront plus grandes. La consommation de drogue peut également entraîner des modifications du cerveau. Toutefois, ces processus peuvent généralement être inversés. Le cerveau pardonne beaucoup...et oublie beaucoup aussi. Cela peut être regrettable, comme lorsque ce que nous avons appris à l'école disparaît à la fin des examens, mais cela peut aussi être bénéfique dans d'autres cas, car même les mauvais souvenirs s'estompent avec le temps.

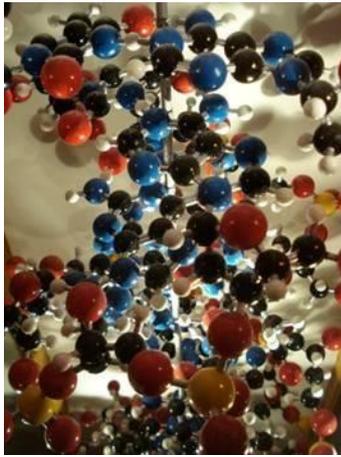
Certains changements cérébraux que l'on trouve dans les TOC sont mineurs et ne constituent pas des défauts irréversibles. Certains chercheurs n'ont même pas trouvé de différence par rapport à un cerveau en bonne santé. La reproductibilité d'un bon nombre de ces résultats est assez faible. Nous ne savons actuellement pas avec précision si les changements rapportés sont dus aux symptômes (ce qui signifie qu'ils sont une conséquence et non une cause), ou s'ils existaient auparavant!

Même si ces changements existaient déjà avant l'apparition de la maladie, en comparaison à un ordinateur sur lequel le logiciel n'affecte pas le matériel, penser peut changer le cerveau. Cela a été fréquemment démontré. Une étude réalisée par un groupe de travail dirigé par Lewis Baxter (Université de Californie à Los Angeles, UCLA) a démontré il y a plus de 20 ans que la psychothérapie pour le TOC entraîne des modifications du cerveau similaires à celles observées lors de la prise de médicaments!

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

Génétique et Neuropsychologie

Nos gènes jouent sans aucun doute un rôle dans le développement et l'architecture de notre constitution physique et mentale. Les gènes déterminent si nous avons les cheveux blonds ou noirs, si nous sommes grands ou petits. Les choses sont un peu plus compliquées quand il s'agit de notre personnalité et de notre psyché. Ici, les gènes exercent également une certaine influence. Cependant, ils ne scellent pas notre destin mais ils placent des possibilités et des limites; un vaste jeu d'influences externes, d'expériences et de carrefours de la vie peut se transformer en quelque chose de positif, causer des problèmes, ou rester endormi. Même dans les troubles pour lesquels un degré élevé d'influence génétique a été revendiqué, comme la schizophrénie, l'impact génétique est au maximum à 50%.

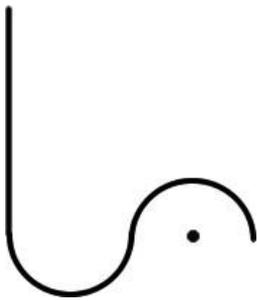


Un modèle d'ADN humain, qui stocke nos informations génétiques

Il existe actuellement un débat sur si les personnes atteintes de TOC partagent des déficits neuropsychologiques au-delà des distorsions cognitives qui sont au coeur de myMCT. Cela inclut les difficultés rencontrées dans les processus mentaux d'ordre supérieur, tels que l'attention et la mémoire, mesurées par certains tests, dans lesquels, par exemple, les sujets copient des figures complexes pour s'en rappeler ultérieurement de mémoire, ou bien combiner des lettres aussi rapidement que possible (voir ci-dessous). Plus tard, l'expérimentateur évalue la qualité de l'exécution de la tâche. Les résultats sont comparés avec les scores de personnes sans maladie apparente. L'opinion des experts est divisée. Alors que notre groupe de travail n'a jamais constaté que les patients atteints de TOC ont des performances pires que les sujets en bonne santé sur les tests d'attention, d'intelligence et de mémoire, tous les collègues ne sont pas d'accord avec nous sur cette question.

Cependant, les études qui ont révélé des déficiences chez les patients atteints de TOC ne tenaient pas toujours compte avec précision des influences secondaires. Par exemple, d'autres scientifiques et nous-même avons découvert que des symptômes dépressifs concomitants entraînaient des problèmes neuropsychologiques réversibles et à court terme. Dans d'autres études, les critères pour les groupes de comparaison n'étaient pas optimaux. Les personnes atteintes de TOC ont été comparés à des étudiants plus jeunes. Les différences détectées dans ces études peuvent ne pas refléter le TOC, mais plutôt le fait que les sujets contrôles étaient "trop performants". De plus, les besoins perfectionniste pendant l'exécution des tâches (voir

Distorsion de la Pensée #9 : “Bien n’est pas assez bien”), les vérifications obsessionnelles lors de l’exécution d’une tâche de performance, l’attention sur soi accrue, les craintes concernant l’évaluation externe, les ruminations (voir la prochaine unité : Suis-Je un Echech ?), et les craintes de contamination par des claviers qui n’étaient pas aussi propres que certains patients atteints de TOC l’auraient souhaité auraient pu entraver leurs performances. Cela peut avoir conduit à des problèmes secondaires. De plus, les différences de groupe ne peuvent pas être appliquées à l’individu. Si des différences de groupe ont été trouvées, cela ne signifie pas qu’elles affectent tous les patients. Plus la taille de l’échantillon est grande, moins la différence a besoin d’être grande pour trouver un résultat statistiquement important – qu’il soit oui ou non important dans la vie réelle. Même les collègues qui relèvent certaines difficultés dans un sous-groupe de personnes souffrant de TOC conviendront que ces déficiences sont plutôt mineures et subtiles.



Une tâche qui exploite la mémoire non verbale : le sujet est invité à copier une figure complexe, puis à la rappeler de mémoire. (Test de Mémoire de Mots Images, Jelinek & Moritz)

Il y a toujours quelque chose. Problèmes Psychologiques : entre Idéalisation et Dramatisation

Selon une nouvelle étude de l'Organisation Mondiale de la Santé, au moins 20% de la population souffre de dépression ou de sautes d'humeur extrêmes au moins une fois dans sa vie. Les troubles anxieux, en particulier les phobies sociales (12%), sont encore plus fréquents et touchent près d'une personnes sur trois. Les troubles liés aux substances (alcool ou tranquillisants par exemple) sont diagnostiqués dans 15% des cas. 1% de la population souffre de schizophrénie, et 3% de TOC. Cette liste pourrait continuer encore et encore. Les problèmes psychologiques et la détresse touchent plus de personnes que les publicités de personnes souriantes et la télévision familiale veut bien nous le faire croire. La société n'est tout simplement pas honnête face à ce problème. La plupart des gens consulteront un médecin généraliste, un interne ou un cardiologue au cours de leur vie et n'auront aucun problème à le reconnaître. Avoir un problème physique – c'est la vie! Cependant, avec les troubles psychologiques, les choses sont différentes. Beaucoup de gens qui ont des problèmes psychologiques ne cherchent pas de soins par honte, ou parce qu'ils veulent combattre leurs "faiblesses intérieures", qui est la représentation qu'ils se font de leurs problèmes psychologiques.

La société a beaucoup d'étiquettes dégradantes pour les personnes atteintes de maladie mentale, les qualifiant de tarés ou de fous. L'établissement d'un nouveau centre de cardiologie entraîne moins de problèmes et de discussions animées dans le quartier qu'un nouveau centre de consultation externe psychiatrique. Parfois, il y a un changement extrême dans la direction opposée: les personnes ayant des problèmes psychologiques sont idéalisées comme des génies, des avant-gardistes ou des rebelles qui sont enfermés à l'écart de la société par le système psychiatrique. C'est aussi une exagération et une sur-généralisation. Bien que des études observant des artistes et des écrivains aient confirmé leur tendance à la toxicomanie et à des problèmes émotionnels (en particulier des sautes d'humeur extrêmes)*, ce n'est pas vrai pour tout le monde.

Que cela nous plaise ou non, nous avons tous une certaine prédisposition aux maladies qui, avec quelques facteurs supplémentaires, peuvent se transformer en obésité, diabète, hypertension artérielle ou en problèmes psychologiques.

*On sait que certains artistes ont rejeté les traitements psychiatriques parce qu'ils craignaient que cela les soulage de la douleur émotionnelle, qui les priverait également de leur source de créativité.



Fiche de Travail 22 (Fiche d'information)

Crédits Photo

Les détenteurs des droits d'auteur sur les images sont énumérés dans l'ordre dans lequel ils apparaissent dans le chapitre. Les crédits photo complets de ce livre sont disponibles sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

1. Graphic: Pasioka, Photo- und Presseagentur GmbH Focus
2. net_efekt: DNA Molecule display, Oxford University. <http://www.flickr.com/photos/wheatfields/2073336603/>. Consulté le : 08/10/2015
3. Graphic par l'équipe d'auteurs. Jelinek u. Moritz, Picture Word Memory Test

DISTORSION DE LA PENSEE n°13

Suis-je un raté ?

Faible Estime de Soi et Dépression

Introduction au Sujet

Beaucoup de personnes atteintes de TOC souffrent d'une faible estime de soi. Environ 50% d'entre eux souffrent également de dépression nécessitant un traitement. Les symptômes principaux incluent la tristesse, une humeur basse, une perte de motivation et d'initiative, ainsi qu'un manque d'estime de soi. Les personnes en bonne santé ressentent également ces symptômes à la suite de problèmes graves et de moments de crise tels que la perte d'un emploi ou un deuil. Dans la dépression clinique cependant, les symptômes durent plus longtemps (au moins 2 semaines) et réduisent considérablement la qualité de vie et la capacité de fonctionner correctement.

La dépression survient fréquemment chez les personnes souffrant de TOC à la suite de divers problèmes tels que l'épuisement, l'isolement social et le retrait. Certains schémas cognitifs et biais que nous traiteront dans les pages suivantes alimentent ces plaintes.

Le tableau ci-dessous résume les résultats d'une enquête menée auprès de 123 personnes atteintes de TOC, dont beaucoup ont signalé certains problèmes de dépression

% dans le TOC	Problème
87	Je me sens fatigué et épuisé.
84	Pour moi, il est impossible de se sentir insouciant.
77	J'ai des problèmes pour me détendre.
65	Je manque de stimulations.
65	Je me sens désespéré.
65	J'ai honte de ma maladie mentale.
59	Je me sens comme un fardeau pour les autres.
56	Je me sens exclu socialement.
47	J'ai oublié comment ressentir de la joie.



La pensée dépressive se caractérise par des biais, des distorsions, de la pseudo-logique et des généralisations excessives. Comme une goutte d'encre collant dans un verre d'eau clair, notre vision de soi et des autres peut être assombrie par un seul souci.

Les personnes souffrant de dépression essaient souvent de supprimer leurs idées négatives, ce qui, comme nous l'avons vu précédemment, conduit souvent à une augmentation paradoxale de ces pensées. Passez en revue ► l'Unité n°5 (Faut-Il Supprimer les Mauvaises Pensées ?). De plus, la rumination, qui faisait l'objet de ► l'Unité 11 (Est-ce Que Ruminer Aide à Résoudre des Problèmes ?), perpétue les schémas des pensées dépressives.



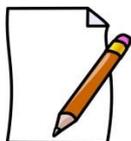
Exercices

Exercice n°1: Réduire les généralisations exagérées



Les personnes souffrant de dépression ont tendance à faire des généralisations exagérées. Ils ont tendance à penser des choses comme "Perdant un jour, perdant toujours". Au lieu de voir les choses en "noir et blanc", essayez de trouver des explications plus positives et constructives pour les malheurs et autres événements négatifs.

Essayez d'être aussi précis que possible: Evitez les généralisations qui incluent des mots tels que *toujours* ou *jamais*, ainsi que des termes imprécis et offensants tels que *stupide* ou *imbécile*. Maintenant, écrivez vos propres exemples dans le tableau ci-dessous et travaillez-les de la même manière que les trois premiers exemples.



Fiche de travail 23

Evènement	Généralisation exagérée	Evaluation Constructive
Vous ne pouvez pas fermer votre pantalon	"Je suis gros et moche."	"J'ai peut-être pris un peu de poids, mais est-ce que ça veut dire que je suis laid ?"
Vous avez échoué à un examen.	"Je ne réussis jamais à rien! Je suis un perdant!"	"Oui, j'ai échoué à cet examen. L'examen était vraiment difficile! Me lamenter ne m'aide pas. Je ferais mieux de regarder vers l'avenir...Je peux le répéter deux fois de plus et la prochaine fois, j'étudierai davantage."
Un ami vous a posé un lapin.	"Personne ne pense que je suis important. Les gens pensent qu'ils peuvent vraiment me traiter si mal."	"Dommage que nous ne nous sommes pas rencontrés, ça aurait été sympa. Le fait que mon ami ait annulé notre rendez-vous n'a rien à voir avec moi. La dernière fois, nous avons passé un bon moment. J'ai aussi annulé un rendez-vous avant."

Ne Projetez Pas Sur les Autres à Partir de Vous-même!

Beaucoup de personnes ayant une faible estime de soi projettent leur vision d'eux-mêmes sur d'autres personnes : "Si je ne m'aime pas, pourquoi les autres devraient-ils m'aimer ?" Même si vous vous considérez comme une personne sans valeur, laide ou sans talent, les autres ne partagent pas nécessairement cette opinion. De plus, les caractéristiques humaines sont extrêmement complexes – comme une mosaïque.

Nous sommes tous constitués de nombreux petits éléments qui ne sont pas seulement clairs ou sombres : et c'est ainsi que les choses devraient être – sinon le monde serait un endroit plutôt morne.



Les caractéristiques humaines sont aussi complexes qu'une mosaïque.

Quelle-est la définition de:

Intelligence? Excellente performance scolaire, diplôme universitaire, être heureux, parler plus d'une langue?

Attraction? Beauté intérieure ou extérieure, « ce certain quelque chose »?

Succès? Une belle carrière, beaucoup d'amis, être content de soi...? Encore une fois, il n'y a pas de « bonne » réponse!

Essayez de remplacer les demandes irréalistes et absolues (« Je dois... ») par des objectifs réalisables et raisonnables! Revenons peut-être à ►l'Unité n°9 (Bien n'est pas assez bien?), dans laquelle nous avons démontré que le perfectionnisme mène souvent au désespoir.

Exercice n°2: Soyez conscient de vos points forts



L'amour est la décision d'affirmer la vision d'ensemble d'un être humain, les détails peuvent être ce qu'ils sont (Otto Flake). Cela devrait aussi compter pour nous.

Personne n'est parfait ! Vous pouvez penser à vous comme un petit support de stockage avec de nombreuses petites boîtes et des étagères. Au lieu de regarder seulement les étagères à moitié vides, vous devriez regarder vos petits coffres au trésor. Un piège commun de la pensée dépressive consiste à prendre ses forces pour acquises et à (supposément) manquer de talents indispensables.

Au lieu de vous concentrer sur vos faiblesses et défauts perçus, vous devriez vous rappeler de vos forces et de vos talents.

Nous avons tous des capacités qui ne sont pas partagées par tout le monde et dont nous pouvons être fiers. Ce ne sont pas nécessairement des talents rares, des records du monde ou des inventions novatrices.

Procédure

Pensez à vos propres forces.

1. Quelles sont mes capacités ?

Pourquoi ai-je reçu des compliments par le passé ?

Par exemple, je suis techniquement talentueux... Je suis à l'écoute... Je suis une personne fiable

2. Imaginez des situations spécifiques

Quand et où? Qu'ai-je fait et qui a fait des commentaires ?

Par exemple, la semaine dernière, j'ai aidé une amie à peindre son appartement. Je l'aidais énormément, sans moi elle n'aurait pas réussi...J'ai réconforté quelqu'un dans un forum de discussion sur internet hier...

3. Ecrivez-le!

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

Lisez ceci régulièrement et développez-le. Si vous faites face à une crise, retournez à ces souvenirs (par exemple, quand vous estimez que vous êtes sans valeur). Ce qui est noir sur blanc nous semble souvent plus réel que nos souvenirs, particulièrement parce que se souvenir d'expériences positives semble être rare dans les moments où nous ne nous en sortons pas bien.



Feuille de travail 24

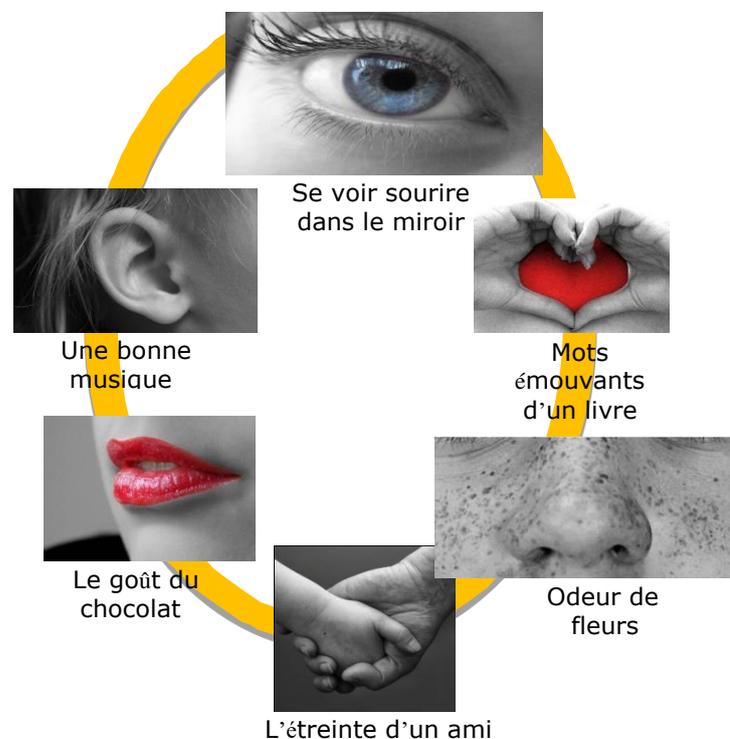


Exercice n°3 : Entraînement en circuit sensoriel



Les expériences et les souvenirs négatifs dominent la conscience chez les personnes ayant une faible estime de soi. Les expériences positives que chaque personne ont vécues dans leur vie, quelle que soit la gravité et la tristesse de leur biographie, s'embrouillent dans les marais de la mémoire. Pour rendre ces souvenirs plus saillants, vous devez les extraire et les imaginer de manière vivace. De nombreuses personnes souffrant de dépression ont des difficultés à le faire et risquent de ne pas revivre des expériences positives avec les cinq sens ou de rester coincées dans un souvenir. Ici, l'entraînement au « circuit sensoriel » ci-dessous est recommandé.

Imaginez des épisodes positifs et/ou amusants de votre vie avec les cinq sens, ainsi que votre tête et votre cœur (voir figure ci-dessous). Par exemple, rejouez dans votre œil intérieur comment vous avez marqué un point pour votre équipe. Même si votre équipe finissait par perdre, revivez le moment ! Ou répétez dans votre oreille intérieure comment vous avez été complimenté pour votre nouvelle coupe de cheveux ou la façon dont les gens ont rit à une blague que vous avez faite. Rappelez-vous le ronronnement lorsque vous caressez votre chat ou ce que vous ressentez en embrassant un bon ami. Pour la 6ème étape (tête et cœur), réfléchissez à des mots instructifs qui vous ont touché, par exemple une citation d'un poète, une phrase réconfortante d'un texte ou tout simplement une remarque futée d'un adolescent. Si vous avez des difficultés à imaginer des sens particuliers (les odeurs sont particulièrement difficiles), ne faites pas attention, passez simplement à l'étape suivante. La répétition du circuit et une pratique régulière peuvent révéler des éléments presque oubliés. Si vous pratiquez les exercices pendant plusieurs semaines, il peut être utile d'augmenter progressivement l'intensité de votre « clé émotionnelle ».



Exercice n°4: Traiter avec les retours positifs et négatifs



Pendant l'enfance, beaucoup de gens ont appris à accorder plus de poids à la critique qu'à l'appréciation. Cela peut aussi devenir un piège à pensées dépressives! Essayez de trouver des évaluations plus positives/constructives pour vos propres événements positifs et négatifs.

Entrez une situation particulière par pairs: une fois avec un bon résultat et une autre avec un mauvais résultat.



Feuille de travail 25

Évènement	Évaluation dépressive	Évaluation plus positive/constructive
Votre contribution/commentaire sur un forum de discussion sur internet a été félicité par un autre membre.	"Cette personne essaie seulement de me flatter. Il est gentil, oui...mais malhonnête."	"Génial que quelqu'un reconnaisse ma contribution !"
Vous êtes critiqué sur ce forum de discussion par un autre membre.	"J'ai été exposé, mon opinion n'a jamais été importante, je suis stupide..."	"L'autre personne a peut-être eu une mauvaise journée. Voyons ce que les autres membres ont à dire."

Exercice #5 : Echantillonnage des Plaisirs du Moment



Souvent, des moments précieux défilent sans que nous nous en rendions compte. Nous pouvons vouloir arrêter le chronomètre, mais nous sommes déjà préoccupés par le prochain problème ou la prochaine tâche. Afin de vivre plus consciemment ou au moins de prolonger ces moments précieux, essayez de transporter quelques haricots secs ou de petites pierres colorées dans votre poche. Pour chaque événement positif survenant au cours de la journée, laissez l'un de ces haricots ou pierres errer d'une poche à l'autre. Mais ne les transférez pas que pour des événements positifs tels que des occasions spéciales, comme un appel téléphonique d'un vieil ami de longue date, mais aussi pour les "simples" plaisirs de la vie quotidienne, tels qu'une bonne tasse de café. A la fin de la journée, examinez votre "rendement" et prenez le temps de revenir mentalement sur toutes les choses positives qui vous sont arrivées ce jour-là.



Les beaux moments de la vie sont précieux – rassemblez votre propre trésor

Exercice n°6 : Etre reconnaissant



Pour l'exercice qui suit, nous vous demanderons de penser aux choses à propos desquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie. Même si vous ne vous sentez pas bien en ce moment, il y aura bien quelque chose pour laquelle vous êtes reconnaissant dans votre vie. Même si le combat mental contre les symptômes vous empêche de le réaliser. Vous pouvez être reconnaissant envers les personnes qui sont toujours à vos côtés, par exemple votre grand-mère, ou envers des choses ou des événements, par exemple un bel appartement, ou du fait que vous ayez décidé de travailler dans le métier de vos rêves dans une autre ville.

Essayez d'adopter un autre point de vue sur votre maladie : vous remarquerez que certaines choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ont un lien direct avec votre maladie (sans être reconnaissant envers la maladie elle-même). Peut-être avez-vous trouvé de bons amis grâce à des groupes d'entraide ou un thérapeute compréhensif ? Savez-vous maintenant que vous pouvez compter entièrement sur des amis, peu importe ce qui se passe ?

De nombreuses personnes atteintes de maladies psychiatriques ne veulent pas oublier l'expérience profonde qu'elles ont vécue lors de la guérison de leur maladie.



Pour quoi suis-je reconnaissant ?

Quelques exemples sont donnés :

- Je suis reconnaissant de vivre dans un pays sécurisé
- Vous ne pouvez pas choisir vos parents et votre équipe de football. Je suis reconnaissant envers mon équipe de jouer en Première Ligue.
- Malgré toutes les différences, je chéris ma sœur.
- Même si j'avais combattu facilement et avec reconnaissance la maladie, la thérapie m'a permis de développer une personnalité d'un autre niveau. J'étais plus superficielle avant.

Vous pouvez noter vos propres idées sur la Fiche de travail 26.



Fiche de travail 26

Exercice n°7 : L'existence détermine la conscience



Les émotions comme le Bonheur, le chagrin ou l'anxiété sont des réflexions intérieures d'évènements extérieurs, qui à leur tour renvoient vers l'extérieur. Une personne ayant une faible estime de soi sera plus frappée par la critique qu'une personne ayant une estime de soi plus stable. Une telle réaction est susceptible de se manifester dans une expression physique ou faciale tel qu'un larmoiement, un repli sur soi, une voix basse et monotone ou la lenteur. L'interaction complexe entre les expressions externes (être), et les pensées/cognitions (conscience) peut se transformer en cercle vicieux si, par exemple, la misère s'exprime en épaules tombantes et en expression abattue. Ces postures ou ces gestes peuvent susciter de la compassion chez les autres, ce qui peut augmenter le sentiment d'être pitoyable et sans valeur.

Une possibilité d'utiliser ces processus automatiques consiste à inverser une réaction physique typique de la pensée dépressive. Au lieu de laisser vos épaules s'affaisser, avancez droit et levez les yeux. Essayez de sourire, au moins un peu. Souvent, de tels changements mineurs ont un effet surprenant: les pensées ou les sentiments positifs vont commencer à se fondre dans votre humeur sombre. Les signaux physiques sont étroitement liés aux sentiments: des sentiments positifs seront évoqués par des expressions corporelles positives. Il y a plus qu'un peu de vérité dans l'adage: "Fais semblant, et le reste suivra".



"Le sourire que vous faites rayonner vous reviendra".

Plus d'exercices pour améliorer l'estime de soi



- Chaque soir, écrivez quelques choses positives que vous avez faites (jusqu'à 5). Ensuite, repassez ces choses dans votre esprit. Des études scientifiques ont montré que les choses que nous apprenons ou pensons juste avant de dormir sont mieux mémorisées.
- Dites-vous devant le miroir : "Je m'aime !" ou "Je t'aime !" Au début, vous vous sentirez peut-être un peu bête, mais essayez quand même.
- Acceptez les compliments et écrivez-les. Essayez de vous souvenir de situations dans lesquelles vous vous sentiez vraiment bien. Essayez de vous en souvenir avec tous vos sens, peut-être avec l'aide de photos ou de souvenirs.
- Faites des choses qui vous plaisent vraiment, comme aller au cinéma ou dans un café ou regarder un vieux film à la télévision, idéalement avec d'autres personnes.
- Faites de l'exercice pendant au moins 20 minutes, mais n'en faites pas trop. Si possible, essayez un entraînement d'endurance, par exemple une longue marche ou un jogging.
- Ecoutez la musique qui élève votre humeur – que ce soit du hard rock, du jazz, de la pop ou de la folk...



Fiche de travail 27 (Fiche d'information)



Crédits Photo

Les détenteurs des droits d'auteur sur les images sont énumérés dans l'ordre dans lequel ils apparaissent dans le chapitre. Les crédits photo complets de ce livre sont disponibles sur le site web suivant : <http://extras.springer.com/>.

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

DISTORSION DE LA PENSEE n°14

Est-ce que cela signifie que je ne vais pas me rétablir et que je risque même de devenir fou?

TOC ≠ Psychose

Introduction au Sujet

Que Signifie le Terme « Folie »?



VEUILLEZ REFLECHIR A UNE REPOSE AVANT DE POURSUIVRE VOTRE

La folie n'est pas un diagnostic !

La folie n'est ni un diagnostic ni un terme scientifique précis. Les psychologues et les psychiatres peuvent utiliser un terme spécifique tel que "schizophrénie" ou un terme plus ambigu tel que "psychose". Les deux termes sont souvent utilisés de manière interchangeable même si le terme psychose peut également s'appliquer aux troubles maniaco-dépressifs. En bref, les personnes chez qui on a diagnostiqué une schizophrénie ont une distorsion de la réalité. L'illusion est l'un des principaux symptômes de la schizophrénie. Elle est définie comme une conviction erronée et non-corrigeable, telle qu'une certitude absolue que le FBI vous suit ou que des reportages à la radio ou à la télévision contiennent des menaces codées contre vous. Entendre des voix et autres hallucinations, ainsi que des troubles de la pensée dans lesquels le langage déraile et devient incompréhensible pour les autres se produisent fréquemment.

Les Idées délirantes ne nécessitent pas forcément un traitement!

Jusqu'à 15% de la population a des idées délirantes occasionnelles. Environ un tiers seulement de ces cas nécessitent un traitement et répondent à des médicaments ou à une psychothérapie. Les frontières entre les délires et les opinions religieuses ou convictions politiques extrêmes sont parfois floues.

TOC ≠ Psychose

Le TOC est-il comme une psychose? **Non!**

Les différences les plus importantes entre TOC et schizophrénie/psychose/délire sont énumérées dans le tableau:



Fiche de travail 28
(Fiche d'information)

Aspects	TOC	Schizophrénie/psychose/délire
Degré de conviction	Doutes forts, insight du trouble au moins partiellement présent	Forte conviction, aucun insight ou insight inadéquat du trouble
Contenu	L'inquiétude est surtout liée à l'idée que quelque chose de mauvais pourrait arriver aux autres ou à soi-même par coïncidence ou par inattention, comme provoquer un incendie en oubliant d'éteindre le poêle. Les thèmes impliquent souvent des sujets tabous comme la saleté, la sexualité ou l'agression	Conviction that enemies intend us harm. Themes mostly relate to persecution and spying.
Frontières avec le monde extérieur	Incertitude de savoir si ses pensées peuvent susciter des pensées ou des actions chez les autres (sens de la préoccupation : de soi vers les autres : fusion pensée-action, voir ► Distorsion de la pensée n° 3 : les mauvaises pensées mènent-elles à de mauvaises actions ?)	Conviction que d'autres personnes introduisent des pensées dans son esprit ou incitent à agir avec leurs pensées (sens de la préoccupation : opposé à celui du TOC)
Evolution	Fréquemment chronique si non traité	Episodique, souvent avec des périodes intermittentes sans symptômes
Pharmacothérapie	Principalement des antidépresseurs	Neuroleptiques (à fort dose)

Psychose : la fin?

Nous voudrions réfuter certains mythes courants sur la schizophrénie. Même si la schizophrénie est dérivée des mot grecs “scission” et “âme”, la schizophrénie ne doit pas être confondue avec un trouble de la personnalité scindée. Les patients ne ressemblent pas à ceux de Robert Louis Stevenson, “Dr. Jekyll et M. Hyde”, c’est-à-dire un citoyen normal le jour et une bête imprévisible la nuit. Les personnes atteintes de schizophrénie ne sont généralement pas dangereuses pour les autres et se comportent normalement en dehors de la phase psychotique. La plupart ont une intelligence normale et ne sont pas handicapés mentaux. Il y a des décennies, la schizophrénie était considérée comme un état de folie totale qui ne pouvait pas être comprise psychologiquement, et les patients étaient souvent isolés de la société. La vision scientifique de la schizophrénie a changé, même si les idées fausses persistent. Alors que le plupart des experts considèrent que les médicaments sont indispensables dans le traitement de la psychose, les méthodes psychothérapeutiques sont de plus en plus utilisées pour améliorer la qualité de vie des patients et l’évolution de leur maladie.



Malgré les idées fausses répandues, les personnes atteintes de schizophrénie n’ont pas une personnalité partagée.

Crédits Photo

Les détenteurs des droits d'auteur sur les images sont énumérés dans l'ordre dans lequel ils apparaissent dans le chapitre. Les crédits photo complets de ce livre sont disponibles sur le site web suivant: <http://extras.springer.com/>.

1. Austen Squarepants. <https://www.flickr.com/photos/swruler/211304213/>. Accessed on: 08/10/2015
2. g_y_photo: Good vs. Evil. <http://www.flickr.com/photos/griffinyphotography/3864959061/>. Accessed on: 08/10/201

Mots finaux

Pratiquez ! – p154

Retour! – p155

Merci ! – p157

Vous Etes Plus Que Votre TOC et Vous Pouvez Faire Plus Que Seulement Combattre Vos Problèmes!

Jusqu'à il y a 10 ou 20 ans, il était courant dans la routine quotidienne d'une Clinique psychiatrique et dans des articles scientifiques psychologiques-psychiatriques d'assimiler tous les patients à leurs maladies psychiatriques. On parlait des patients comme "dépressifs", "obsessionnels compulsifs", "schizophrènes", etc. cela a changé. Les institutions et les auteurs d'articles scientifiques sont instamment priés de parler de personnes, qui souffrent également d'une maladie psychiatrique. Cela pourrait au premier abord sembler politiquement excessivement correct et pinailleur. La pensée est cependant plus profonde, car on empêche ainsi la compréhension implicite, qu'un individu doté d'une biographie complexe, de forces, de faiblesses et de caractéristiques particulières ne soit considéré que comme malade ou imparfait.

De nombreuses personnes elles-mêmes touchées s'en tiennent implicitement à ce type obsolète de regard sur leur maladie et se définissent presque exclusivement via leur maladie (par exemple, TOC, dépression) ou leurs problèmes (chômage, être célibataire). Peut être que vous pensez : comment cela pourrait-il en être autrement, si on passe 8 à 10 heures par jour à se laver les mains, à contrôler ou à ruminer de manière à ce qu'il soit impossible de mener une vie déterminée par soi ? La lutte quotidienne contre les TOC, qui inclut les hospitalisations, les ennuis avec la compagnie d'assurance et peut-être aussi la bureaucratie de l'aide sociale, peut rendre confuse votre boussole intérieure.

Ce qu'on appelle la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) se concentre sur ce sujet. Dans ce qui peut sembler un peu morbide, le patient peut être encouragé à imaginer ce qui serait écrit sur sa pierre tombale. Personne ne voudrait voir que la seule inscription est qu'il traitait le TOC et faisait de la lutte contre ce phénomène un aspect central de la vie. La plupart des gens – en bonne santé ou non – préféreraient qu'on se rappelle d'avoir été un bon ami, un frère et une sœur fidèle, un voisin aidant, un socio-démocrate convaincu, etc.

Malgré toutes les difficultés, il est important de poursuivre des objectifs dans la vie et de rester fidèle à vos valeurs – autant que vous le pouvez. Ne placez pas la barre trop haut (par exemple, devenir Chef d'Etat...d'autre part Lincoln et Churchill ont été d'excellents chefs d'Etat en dépit de leurs troubles psychologiques bien connus), mais pas trop bas. Restez précis! Pensez à ce que vous représentez ou souhaitez défendre en tant que personne, par exemple être à l'écoute, quelqu'un qui est intéressé ou impliqué politiquement et qui exprime son opinion, un chrétien, musulman ou athé convaincu, quelqu'un qui est connecté à la nature, quelqu'un qui est attentionné... Sur quelles valeurs voulez-vous baser vos actions? Non seulement ce que vous faites pour les autres, mais ce que vous faites pour vous-même aussi est important. Par exemple, vous pouvez essayer de garder votre corps en forme et d'être proactif en ce qui concerne votre propre bien-être en faisant appel à un thérapeute, en travaillant avec un manuel d'auto-assistance ou en consultant des sites web sur internet...

Voyez cette recherche comme un processus dans lequel l'accent est mis davantage sur le voyage (votre vie) lui-même, plutôt que sur la réalisation d'un objectif particulier. Semblable à la façon dont l'horizon ou les étoiles du ciel nocturne vous guident et vous orientent, les valeurs peuvent être des lumières directrices.



Chaque personne a plusieurs facettes

Exercice : Exercice d'imagination



Pour prendre conscience des valeurs qui sont importantes dans votre vie, prenez le temps de faire les exercices d'imagination suivants.

Si possible, fermez les yeux un instant et faites d'abord semblant d'être à la fin de votre vie en regardant en arrière. Dans votre esprit, énoncez quelques raisons qui ont fait que votre vie vaut la peine d'être vécue :

Cette vie était une bonne vie parce que vous auriez pu la passer avec des gens qui sont importants pour vous. Qui sont ces personnes ?

- Vous avez peut-être fait des choses dans votre vie qui ont eu de l'importance pour vous. Quelles seraient-elles ?
- Ou peut-être avez-vous appris certaines choses ou vécu des expériences particulières que vous ne voudriez pas manquer. Qu'est-ce que ce serait ?
- Peut-être avez-vous vu des endroits qui vous ont impressionné. Quels sont ces endroits ?
- Peut-être avez-vous vécu des moments particuliers et vous êtes-vous amusé. Quels sont ces moments ?

Dans votre vie quotidienne, imaginez que vous vous réveillez demain et que vous remarquez que le TOC a complètement disparu.

- Que feriez-vous ?
- Avec quoi ou avec qui passeriez-vous votre temps ? Et où ?
- Comment organiseriez-vous votre vie quotidienne et votre vie entière ?
- Comment se manifesterait le fait que vous vivez selon vos propres valeurs dans votre vie de tous les jours ?



Aucune vie ne roule sur une seule voie ferrée...

Pratiquez !

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

Donnez-vous suffisamment de temps pour comprendre et intérioriser les choses que vous avez lues dans ce manuel. Essayez de faire les exercices suggérés et, surtout, répétez-les régulièrement et entraînez les nouveaux modèles de pensée et de comportement. Cela est nécessaire pour les intégrer en permanence dans votre vie quotidienne.

Toutes les distorsions de la pensée évoquées ne vous sembleront pas pertinentes. C'est certainement vrai, car presque personne ne présente les 14 distorsions de la pensée. Cependant, il est également difficile de se reconnaître ou de reconnaître ses propres distorsions de la pensée. Comme le dit le proverbe, "L'œil voit tout sauf lui-même". Souvent, nous ne nous rendons compte qu'a posteriori que nous sommes tombés dans un piège de pensées.

En cas de doute, demandez à un parent proche, à un bon ami ou à votre thérapeute si, à leur avis, vous souffrez d'une distorsion spécifique de la pensée.

Des écarts ou des rechutes peuvent survenir. Cela ne signifie pas que vous avez échoué et que vous devez tout recommencer. D'un autre côté, cela est tout à fait normal lorsqu'on sort d'un trouble obsessionnel-compulsif.

Même si vous n'avez pas bénéficié de l'entraînement métacognitif, cela ne signifie pas que vous êtes un cas "incapable". Un programme d'auto-assistance peut rarement remplacer une psychothérapie complète.

Nous espérons que ce livre vous a été utile et vous souhaitons bonne chance !



Feedback



Nous attendons avec impatience vos réactions !

Vos commentaires, critiques et/ou suggestions d'amélioration sont les bienvenus :

Professeur Steffen Moritz
Centre médical universitaire de Hambourg-Eppendorf
Clinique de psychiatrie et de psychothérapie
Martinistrasse 52, 20246 Hambourg (Allemagne)
FAX : ++49 40 7410 57566
moritz@uke.de
<http://www.ag-neuropsychologie.de>

Aidez-nous à aider

Pourquoi faire un don?

Compte tenu de la situation troublante du système global de santé (et d'auto-assistance), notre objectif est de proposer nos programmes, tels que myMCT ou le fractionnement d'associations (www.uke.de/assoziationspaltung) aux personnes ayant des problèmes psychologiques sans ou aux coûts les plus bas possibles.

De plus, notre objectif explicite est d'évaluer et d'améliorer davantage myMCT en poursuivant la recherche scientifique. Cependant, la recherche ne prend pas seulement du temps, elle nécessite également de vastes ressources financières.

Si vous souhaitez soutenir myMCT, nous vous serions très reconnaissants de vos dons. De toute évidence, nous vous aiderons pour toutes vos questions, que vous fassiez ou non un don. Personne ne devrait se sentir moralement obligé de faire une contribution.

Les subventions de toute nature et montant sont les bienvenues. Tous les dons serviront à développer davantage le myMCT; nous n'avons ni appui financier professionnel ni appareil administratif à notre disposition.

Parce que nous sommes un établissement à but non lucratif, vos dons sont déductibles d'impôt et nous vous enverrons un certificat sur demande. Veuillez envoyer un e-mail avec votre adresse à moritz@uke.de.

Tous les donateurs seront reconnaissants, indépendamment du don, sur:
www.uke.de/psych_sponsor.

Pour les dons plus importants de plus de 4000 €, les donateurs seront reconnus dans le matériel d'auto-assistance, y compris les présentations.

Comment faire un don?

Veuillez vous renseigner sur les différentes possibilités de parrainage (moritz@uke.de). Les dons peuvent être effectués sur le compte suivant (des certificats fiscaux seront émis sur demande):

Titulaire du compte: University Center Hamburg-Eppendorf

Banque: Hamburger Sparkasse (Code banque: 200505 50)

Numéro de compte: 1234 363636

Sujet / titre du compte (ceci est crucial pour que votre don nous parvienne): 0470/001 - MyMCT

IBAN: DE54200505501234363636

BIC / Swift: HASPDEHHXXX

Merci !



Nous tenons à exprimer notre gratitude pour les nombreuses suggestions et l'assistance pour ce livre à nos collègues, collègues, amis et parents:

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

Nous tenons également à exprimer nos sincères remerciements pour les précieux commentaires et suggestions d'amélioration aux personnes suivantes:

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

Enfin, nous tenons à remercier notre lecteur Ken Kronenberg.

Remerciements pour la 3e édition

Nous tenons à exprimer notre gratitude à Fiona Brown, Mona Dietrichkeit, Birte Jessen, Lilian Krasberg, Sabrina Michalski et Alina Struve pour leur examen approfondi et la correction de la pré-version de la troisième édition. Nous tenons également à remercier Thies Lüdtke pour son aide dans le formatage des nouvelles feuilles de calcul ainsi que Weronika Tokarska pour la production d'images supplémentaires. Un merci spécial à Mme Stefanie Teichert pour son discours soigné et ses multiples suggestions d'amélioration, qui dépassaient de loin une correction de la parole.

Crédits photos

The copyright holders of the pictures are listed in sequence as they appear in the chapter. The complete Photo Credits for this book can be found on following website: <http://extras.springer.com/>.

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