

TRAITER SES TOC PAR DES EXERCICES

1/01/2008 - Auteur : M Trybou

Cet article explique les différents exercices proposés en thérapie comportementale et cognitive afin de diminuer efficacement les rituels et les obsessions.

Cet article a pour but de donner aux personnes souffrant de TOC quelques techniques pour lutter efficacement contre leurs obsessions et leurs rituels. Il est souvent dur de ne pas ritualiser ou de savoir par où commencer les exercices pour réduire les obsessions. Afin de rendre les choses claires, un exemple sera donné à chaque fois.

Il est important de garder en tête que quand vous ritualisez vous APPRENEZ à votre cerveau que vous estimez qu'il a un danger. Cela pousse votre cerveau à augmenter le niveau d'anxiété, renforcer ses croyances et multiplier les obsessions. Le but des exercices est de montrer au cerveau que l'on estime à partir d'aujourd'hui qu'il n'y a aucun danger particulier, et donc qu'on reste passif, voire même que l'on provoque. Quand on fait l'inverse de ce que dit l'obsession, l'inverse du rituel, le cerveau enregistre de nouvelles informations, de nouveaux apprentissages, et à force de répétitions il arrête la production de TOC. En fait, vous montrez à votre cerveau, par vos exercices, que vous estimez le danger trivial (de toute façon il est trivial puisque le TOC n'est pas une protection contre un danger probable comme vous le dit le doute, mais un danger purement imaginaire dû à la chimie du cerveau qui dysfonctionne).

J'ai des images, mots ou pensées intrusives : " j'ai constamment des images pédophiles que je tente de bloquer ou de remplacer par d'autres images plus acceptables. Ou alors je me lave les mains ou répète la même action pour effacer ces pensées ", " J'entends constamment mon cerveau me dire "ta mère va mourir" et je réponds tout le temps " non je ne le veux pas ", " Mon cerveau me bombarde de pensées racistes que j'annule en disant "non je ne le pense pas, ce n'est pas moi". Un premier exercice est d'apprendre à ne plus bloquer ces pensées, apprendre à les laisser couler comme si c'était de la musique sortant de la radio. Un autre exercice, plus dur, est de fermer les yeux et de maintenir ces images angoissantes pendant 1 minute, ou répéter les mots interdits dans la tête, 10 fois de suite, plus à haute voix dans un second temps. Cela permet au cerveau de comprendre que, si vous ne les bloquez pas, vous n'estimez pas ces images dangereuses et à force d'exercices, il va arrêter de vous envoyer ces images désagréables. C'est de la digestion du cerveau, de l'habituation. A chaque fois que vous avez transformé une pensée négative en pensée positive malgré vous, ou remplacé un mot interdit par un mot positif, il faut reproduire une pensée négative immédiatement. Si vous n'avez pas pu résister et avez lavé vos mains ou répété une action, il faudra refermer les yeux et repenser volontairement à une pensée négative. Si vous lavez / répété une 2ème fois, vous fermerez les yeux une troisième fois. Le but, quelque soit le nombre de lavages ou de répétition d'action, est que vous ayez le dernier mot !! Laissez couler le TOC sur vous.

Je me concentre sur un souvenir pour savoir comment il était : " Je peux passer 4 heures à réfléchir à comment était la voiture que j'ai vue hier devant chez moi, en tentant de la voir dans ses moindres détails. J'ai ce besoin de certitude parfaite. " Il est souvent impossible, dans ce type de ruminations, de détourner son attention. Alors vous allez

ruser : votre cerveau a été entraîné à aimer la certitude puisque vous avez fait beaucoup de rituels pour cela. Il va falloir lui apprendre que l'incertitude n'est pas un problème : vous allez fermer les yeux et imaginer une voiture différente. Le but est de brouiller les pistes, transformer les souvenirs. Il faudra répéter cela autant de fois qu'il le faut jusqu'à ce que votre cerveau abdique. Ou alors vous reportez cela à ce soir ou demain, car après tout personne n'a dit qu'il fallait avoir la réponse tout de suite coûte que coûte. Une troisième technique est de se matraquer que c'est un toc et répondre constamment " c'est un toc " plutôt que s'épuiser à aller chercher dans vos souvenirs pour éradiquer le doute. En gros, puisque c'est un toc, il n'y a rien à éclaircir du tout ! Trompez votre TOC

Je relis sans cesse une phrase pour la comprendre : " Je peux relire une phrase une dizaine de fois par peur de ne pas la comprendre ou ne pas la mémoriser, ou pour être sûr de ne pas m'être trompé ". Vous allez apprendre à votre cerveau que mal comprendre ou mal mémoriser n'est pas un souci en vous forçant à sauter la page entière et passer à la suivante à chaque fois que vous avez envie de relire la phrase. Votre cerveau, qui veut avoir le coeur net sur 3 mots, va être puni d'une page entière ! Et ainsi de suite. Ou alors, autre technique, si la première ne marche pas, va être de dire à haute voix une phrase qui n'a aucun rapport avec ce que vos yeux lisent. Par exemple, vous allez répéter en boucle "Napoléon est mort le 05 mai 1821 à Saint Hélène." quelle que soit la phrase qui vous lisez. Si vous avez envie de relire la ligne par insatisfaction, vous répéterez de nouveau " Napoléon est mort le 05 mai 1821 à Saint Hélène ", jusqu'à ce que le cerveau laisse tomber. Punissez le TOC.

Je dois me laver les mains dès que je touche quelque chose de sale (ou autre chose) : " Dès que je ramasse quelque chose sur le sol, je dois me laver les mains. " Premièrement, si vous vous lavez les mains, cela vaut le coup de se donner le droit de toucher à tout. Ça ne sert à rien de vous laver les mains si vous évitez tout, sinon vous cumulez lavages ET évitements, ce qui est beaucoup trop de précautions. Lavez vous les mains toutes les demi heures, donnez vous ce droit plutôt que vouloir à tout prix vous interdire de vous laver les mains. Et pendant la demi heure, touchez tout ce que vous pouvez (autant rentabiliser le lavage de mains). Et une fois que vous avez lavé vos mains, touchez immédiatement quelque chose de sale pour provoquer votre cerveau. S'il vous redemande un lavage de mains, faites le, puis retouchez à nouveau du sale. Vous serez surpris : votre cerveau laissera tomber avant vous car à chaque fois que vous recontaminez vos mains (sabotage volontaire), vous lui prouvez que vous estimez la saleté non dangereuse. Quand vous êtes confronté à un objet que vous détestez, donnez vous le droit de vous laver les mains, mais au moins touchez le en long en large et en travers avant ne serait ce que pour enseigner à votre cerveau que, quitte à laver, au moins vous n'évitez plus votre TOC.

Les lignes, la symétrie : "Je dois enjamber les lignes". "Je dois tout mettre bien symétrique, je dois toujours prendre un objet d'une certaine façon, " Le but des exercices n'est pas de s'empêcher de ritualiser, car cela n'est pas possible, mais de faire l'INVERSE de ce que vous avez l'habitude de faire, afin de montrer à votre cerveau que vous estimez la situation anodine. Si vous enjambez les lignes, vous allez volontairement marcher dessus, si vous mettez tout symétriquement, vous allez prendre un malin plaisir à tout mettre de la pire façon. Vous vérifiez 10 fois que le tiroir soit bien fermé, vous allez volontairement le laisser un peu ouvert. Vous serrez les robinets à fond, vous allez vous arranger pour le fermer au minimum du minimum (limite une goutte qui

tombe), vous avez besoin que tout soit bien carré, à sa place, vous allez tout déplacer. Vous posez les objets d'une certaine façon, vous allez les poser de la façon opposée. Vous posez toujours vos chaussons de la même façon, jetez les à travers la pièce. Vous entrez toujours du pied gauche, vous le ferez du pied droit. Si vous cédez malgré vous, vous recommencez en provoquant de nouveau. Quel que soit le nombre de répétitions et de ratés, vous devez recommencer immédiatement jusqu'à ce que vous ayez le dernier mot. Et si le rituel s'inverse et que ce que vous faites devient le nouveau rituel, vous inversez à nouveau (toc du pied droit qui devient du pied gauche : je reprovoque en revenant au pied droit). Provoquer votre TOC

J'ai besoin de vérifier dans la rue / faire des demi tours en voiture : "Dés que j'ai une impression de piqure dans la rue, je dois me retourner pour voir s'il n'y a pas une seringue sur le sol. Je me retourne souvent de peur d'avoir laissé tomber quelque chose de ma poche. Je me retourne de peur d'avoir poussé / étranglé / tripoté quelqu'un malgré moi J'ai peur d'avoir provoqué un accident ou tué un piéton alors je fais un demi tour ". Généralement, il est très dur de continuer son chemin comme si de rien n'était car plus vous vous éloignez de l'endroit du crime et plus votre cerveau panique de ne pas pouvoir le retrouver. Comment faire si vous ne pouvez ni vous retourner pour vérifier ni continuer d'avancer. Eh bien vous allez rester sur place, sans vous retourner, et regarder autour de vous les vitrines des magasins, les arbres, les gens qui passent, autant de temps qu'il le faut pour que l'envie de se retourner diminue. Votre cerveau acceptera ce compromis car vous n'êtes pas parti trop loin du lieu problématique. Dans la peur de tuer, pousser, étrangler, toucher quelqu'un, cela peut aussi être intéressant pendant le temps d'attente d'imaginer volontairement le scénario pour forcer votre cerveau à digérer une image qu'il ne supporte pas (à force de vous retourner, votre cerveau a appris qu'il y avait un problème). Il en est de même quand vous êtes en voiture, il est dur de continuer son chemin sans faire demi tour. Il est alors intéressant d'attendre 10 minutes avant de faire le premier demi tour, 10 minutes entre le 1er et le second demi tour, etc. De même, il va être important de commencer à diminuer le nombre de regards jetés dans le rétroviseur (un seul !!), et doubler comme tout le monde (c'est-à-dire en laissant un bon mètre entre vous et le piéton ou le vélo) plutôt que vous retrouvez sur la voie d'en face ? Faites patienter votre TOC

J'ai besoin de répéter ce que je viens de dire : "Quand je dis quelque chose, j'ai peur de l'avoir mal prononcé alors je le répète". Si vous avez bafouillé, vous allez rebafouiller volontairement ce que vous avez dit, et cela autant de fois qu'il le faut jusqu'à ce que votre cerveau en ai marre. Si vous avez l'habitude de répéter les choses selon un chiffre précis, même si la phrase a été dite parfaitement, vous allez demander à votre entourage de parler plus fort que vous, vous coupez la parole, ou dire l'inverse de ce que vous avez dit (impression qu'ils ont compris de travers). Nuisez à votre TOC

Principes du TOC et traitement

Il serait difficile ici de lister toutes les obsessions et rituels possibles et imaginables. Alors retenons quelques principes simples :

- contraire : ce qui doit rester propre doit devenir sale. Si j'ai lavé malgré moi, je dois resalir volontairement. Et cela doit être clair pour moi que je vais tout resalir AVANT

MÊME de laver. Et il est vital de propager le plus possible cette saleté plutôt que vouloir tout maintenir propre,

- inverser : ce qui doit être comme ceci ou comme cela (lignes, symétrie, répétitions, ?) sera dorénavant à l'INVERSE,

- je me bombarde des pensées/mots/images que je n'apprécie pas plutôt que les bloquer / annuler / effacer / transformer,

- brouiller : quand je veux avoir le cœur net sur quelque chose, je fais tout pour brouiller mes pensées, mes souvenirs, ma lecture, en faisant exprès de penser ou dire des choses qui n'ont aucun rapport, ou je reporte à plus tard,

- patienter : quand je veux vérifier quelque chose, j'attends patiemment que l'angoisse retombe à côté de l'endroit qui me pose problème plutôt que ritualiser ou tenter de partir,

- saboter : quand je veux faire quelque chose parfaitement (répéter, ?), je m'arrange pour saboter le rituel.

Et dans tous les cas, si je n'ai pas pu résister, je n'en reste pas là : il est toujours temps de saboter son rituel quelques secondes après l'avoir fait !