

# LE TOC D'ANNULATION DE PENSÉE ET RÉPÉTITION D'ACTION

17/01/2011

**Auteur : M Trybou**

Ce texte porte sur un cas de TOC d'annulation de pensée et répétition d'action et les exercices de TCC qui ont été proposés.

Aurore, 14 ans, souffre de TOC d'annulation de pensées depuis 3 ans, environ. Elle voit des images surgir dans son esprit, le plus souvent des personnes qu'elle n'aime pas (camarades de classe qui travaillent peu, SDF, personnes méchantes dans un film qu'elle a vu, ...), ce qui provoque la peur de devenir comme elles. Son obsession tourne donc autour de la peur mystique, magique, que penser à quelqu'un que l'on n'aime pas fasse que l'on devienne comme elle, qu'elle pénètre en nous ou nous attire la malchance.

Ce TOC est assez classique, et on le trouve très souvent chez les adolescents.

## **Exemple de TOC de répétition**

Aurore a des rituels de répétition, afin d'annuler la pensée : elle refait l'action qui a été "salie" par l'image négative, tout en pensant à une personne qu'elle aime. Cette action est répétée 4 fois, ou par multiples de 4 (8 et 16 dans les pires cas), afin de devenir pure. Les adolescents souffrant de TOC d'annulation de pensée par répétitions disent soit qu'ils répètent l'action pour la rendre pure, en se focalisant sur le chiffre ("si c'est suffisamment répété, ça doit être propre"), soit qu'ils répètent l'action jusqu'à ce que l'image positive (l'image de la personne qu'ils aiment bien et qui remplace l'image négative) devienne le plus nette possible, comme une photo.

Aurore, elle, complique un peu les choses : lorsque l'image négative survient, il faut refaire l'action. Mais pour refaire l'action, il faut déjà la "rembobiner" parfaitement, c'est-à-dire tout remettre comme cela était au départ, afin de pouvoir la refaire. Par exemple, si elle ouvre sa trousse, sort un stylo rouge, puis un bleu, puis un noir, et qu'une image négative survient, elle ne peut pas tout remettre en vrac dans sa trousse et répéter l'action d'ouvrir la trousse et sortir les stylos parfaitement. Elle doit d'abord ranger les stylos dans l'ordre parfait (chronologie inversée) où ils ont été sortis : ranger le stylo noir, puis le bleu, puis le rouge, avec les mêmes gestes, les mêmes doigts,... Et tout cela sans respirer car il ne faut pas laisser entrer des particules ou éléments négatifs dans le corps qui pourraient salir le geste. Et, n'oublions pas, tout cela aussi en se focalisant sur une personne positive dans son esprit.

Je précise que cela porte sur toute action, car la pensée négative peut surgir n'importe quand ?

Si Aurore se couche dans son lit et a une pensée négative, elle doit se relever exactement comme elle s'est couchée, poser le même bras, le même mouvement de tête, la même jambe, tirer le drap comme ceci et non comme cela. Et une fois le rembobinage fait, elle recommence l'action de départ comme elle avait été faite avant d'être polluée par la pensée négative. Et tout cela 4 fois s'il le faut ! Ou 16 si elle est stressée.

On observe donc chez Aurore deux répétitions : le rembobinage déjà, puis l'action qui a été salie. Le rituel est donc double ? Non, il est quadruple : rembobiner, refaire, retenir son souffle et maintenir une pensée positive dans la tête.

### **Traiter le TOC de répétition**

Comment le thérapeute se débrouille avec tout cela ? Il a plusieurs armes dans son attirail

- la bonne vieille exposition : "Aurore, tu fais durer les pensées négatives afin de voir si tu t'y habitues"
- l'arrêt du rituel : "Aurore, peux-tu ne pas ritualiser du tout et tolérer l'angoisse" ?

Aurore répond oui à l'exposition, elle a déjà constaté que l'angoisse retombait vite, mais que le perfectionnisme du geste continue à la parasiter, donc elle doit ritualiser quand même. A la proposition d'arrêt du rituel, Aurore répond "le problème n'est pas l'angoisse car elle est faible et tolérable, mais je me retrouve bombardée de pensées négatives pendant des heures, avec une envie de ritualiser qui ne diminue pas".

Nous proposons alors le décalage : "Aurore, si tu as le droit de ritualiser, peux-tu le faire quelques minutes après, le temps que ton cerveau se calme" ? Réponse : "Impossible, car sinon je dois rembobiner tout ce qui a été fait dans l'intervalle !".

"Aurore, on va procéder en deux temps : d'abord, tu commences à faire durer 10 à 15 secondes les pensées intrusives négatives, c'est déjà énorme, et tu as le droit de ritualiser au bout de 15 secondes"

### **Mise en place de l'exposition et du décalage**

Plusieurs séances (et semaines) se déroulent sur cette technique, et Aurore constate que le fait d'attendre quelques secondes avant de ritualiser lui permet :

- 1° de s'habituer aux images (elle les dédramatise),
- 2° de constater que l'angoisse est de moins en moins forte,
- 3° et qu'en conséquence elle arrive à ritualiser non pas 16, ni 8, ni 4 mais 2 ou 3 fois maximum.

Après un mois et demi, comme elle ritualise moins, elle a 60 à 70 % d'obsessions qui ont disparu.

Après 3 mois, Aurore dit avoir atteint un palier : " Je n'arrive pas à descendre en dessous de 2 ritualisations malgré le fait de m'habituer aux images négatives ". Je lui avais notamment proposé, tous les soirs, de se projeter 10 minutes de pensées négatives, ce qui a été inefficace car l'image ne semble angoissante qu'en action, pas au repos.

Je lui parle alors d'une patiente qui devait traverser son salon en enjambant les lignes du carrelage, et à chaque fois que ce n'était pas parfait, elle devait tout reprendre depuis le début. La seule technique qui avait été bénéfique pour cette patiente était de marcher volontairement sur les lignes, et si son TOC exigeait de tout reprendre, de remarquer sur les lignes, avec 10 aller retours volontairement foirés s'il le fallait.

### **Dernière phase : le sabotage**

Nous attaquons alors le second temps : on commence à saboter le rituel. Le but n'est plus de rembobiner parfaitement, en retenant son souffle, puis de refaire l'action de départ tout aussi parfaitement avec l'image positive en tête, mais de rembobiner en désordre, en respirant, en gardant volontairement l'image négative en tête, et de refaire l'action de départ n'importe comment. Si le cerveau est insatisfait et exige de tout refaire, on refait tout ? mais mal ! Et cela, 3, 4, 10 fois s'il le faut jusqu'à ce que le cerveau abdique !

Aurore débarque la semaine d'après : "La technique est super efficace ! Mon cerveau ne m'a pas harcelé tant que cela. Et en plus, les obsessions et l'envie de ritualiser diminuent plus vite que si j'essaye de me retenir".

Conclusion : rien de sert de ritualiser (je m'aggrave) ou de se retenir de ritualiser (je panique), il faut casser la procédure, l'inverser.