



## TABLEAU II : LE DÉTECTIVE

Cette fiche vous est proposée pour noter vos pensées accompagnées des preuves qui soutiennent ou infirment ces dernières et les erreurs dans vos interprétations.

Situations Comportements	Date et heure Émotion sur 100	Pensées ou interprétations de catastrophe % de croyance, pensées	Preuve de ces pensées. Quelles sont les preuves qui justifient ces pensées et quelles preuves sont contre ces pensées ?	Type d'erreurs de ces pensées. Se considérer comme un observateur externe qui interprète la situation
Je rentre dans l'avion avec mes neveux pour me rendre à Copenhague.	9 août 15 heures Anxiété : 80/100	L'avion va s'écraser. Je vais perdre le contrôle. Je vais rester coincé. Je vais avoir une attaque de panique. Je vais devenir fou. On va me trouver ridicule. 70%	<b>Pour.</b> Des accidents surviennent. Il y a eu des turbulences. C'est un appareil mécanique, donc une panne peut survenir. Sensation d'anxiété (gorge serrée, cœur palpitant, etc.). <b>Contre.</b> L'avion est le deuxième moyen de transport le plus sûr au monde. L'avion est en bon état. L'avion est révisé régulièrement. Les pilotes sont formés et ils sont à bord. Les pilotes ont envie de vivre. Les autres passagers sont calmes et respirent. Quand je regarde par le hublot, tout paraît normal. Si les avions étaient dangereux personnes ne les prendraient. Je peux choisir de commencer par un vol court, j'ai donc le choix. Expériences passées (mes vols précédents sont arrivés à destination). Il est normal d'avoir des pensées farfelues.	Saut à la conclusion : conclusion sans preuves objectives. Raisonement émotionnel : raisonnement fondé sur des émotions et non des faits.
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

TABLEAU III : LE SAGE

Ce tableau vous est proposé afin d’y noter ces informations : la situation qui provoque l’anxiété, leur pourcentage de croyance (c’est-à-dire dans quelle mesure vous croyez à ces pensées) accompagnées de l’évaluation de vos émotions, la recherche de preuve dans votre raisonnement, une autre interprétation de la situation et la réévaluation des croyances et de l’anxiété.

Situations Comportements	Date et heure Émotion sur 100	Pensées ou interprétations de catastrophe Croyance, pensées	Chercher les preuves pour/contre ces pensées
Je rentre dans l’avion avec mes neveux pour me rendre à Copenhague.	9 août 15 heures Anxiété : à 80/100	L’avion va s’écraser. Je vais perdre le contrôle. Je vais rester coincé. Je vais avoir une attaque de panique. Je vais devenir fou. On va me trouver ridicule. 70%	<p><b>Pour.</b> Des accidents surviennent. Il y a eu des turbulences. C’est un appareil mécanique, donc une panne peut survenir. Sensation d’anxiété (gorge serrée, cœur palpitant, etc.)</p> <p><b>Contre.</b> L’avion est le deuxième moyen de transport le plus sûr au monde. L’avion est en bon état. L’avion est révisé régulièrement. Les pilotes sont formés et ils sont à bord. Les pilotes ont envie de vivre. Les autres passagers sont calmes et respirent. Quand je regarde par le hublot, tout paraît normal. Si les avions étaient dangereux personnes ne les prendraient. Je peux choisir de commencer par un vol court, j’ai donc le choix. Expériences passées (mes vols précédents sont arrivés à destination). Il est normal d’avoir des pensées farfelues.</p>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



# TOC

TABLEAU I : LES RITUELS ET COMPULSIONS

Dans ce tableau, veuillez noter les situations (lieux sales, métro...), pensées intrusives (mes mains sont contaminées, la porte est bien fermée ? je vais faire du mal à mon enfant...), images ou impulsions qui génèrent de l'angoisse et qui poussent à des rituels apparents (lavage, vérifications) ou non apparents (prière, comptage...) pour diminuer cette angoisse. Les détecter et en prendre conscience permet de bien commencer le traitement des troubles obsessionnels et la spirale de l'anxiété du TOC. Par la suite travailler avec les tableaux I, II et III proposés ci-dessus.

NB	Situations/pensées déclenchantes/images/sensations/pulsions	Anxiété	Rituels	SUD	Lieux/situation/objets évités (couteaux, toilettes publiques...)
1	J'ai touché au sac-poubelle.	70	Je vais me laver les mains 2 fois pendant 5 minutes avec mon savon de la marque Y	50	Hôpitaux, personnes malades, W.-C. publics, aller dans un local sale.
2	_____	_____	_____	_____	_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
3	_____	_____	_____	_____	_____
	_____		_____		_____
	_____		_____		_____
			_____	_____	
			_____		
			_____		
			_____		

## TABLEAU II : LES RÈGLES POUR ÉVOLUER

En procédant à des rituels on ne fait que *renforcer le TOC et le pouvoir apparent de la pensée intrusive* ainsi ces règles que vous posez ont pour but de réduire doucement vos comportements de rituels apparents (lavage, vérifications) ou non apparents (prière, comptage...) que vous utilisez pour diminuer l'angoisse aux pensées intrusives. En fonction de vos progrès, mettez en place de nouvelles règles pour les semaines ou mois suivants. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le module additionnel pour le TOC : prévention de réponse.

Règles de base permanente	
1	Exemple : modifier les rituels en fonction des règles hebdomadaires ci-dessous.
2	Exemple : Appliquer les méthodes de thérapie dès que je ressens de l'anxiété (relaxation, ACARA, thérapie cognitive avec le détective, etc.).
3	_____
4	_____
Semaine 1 et 2 – Règles de base	
1	Exemple : Ne pas compter dans sa tête plus de 15 fois par jour. Exemple : Ne pas se laver les mains plus de 25 fois par jour. Exemple : Ne pas vérifier les serrures/interrupteurs plus de 20 fois par jour. Exemple : Ne demander à une tierce personne d'exécuter mes rituels (lavage du sol, vérification de la porte) qu'une fois sur deux (et non plus à chaque fois).
2	_____
3	_____
4	_____

## GRILLE RITUELS DES TOC

Ce type de grille permet une mesure précise du nombre de rituels exécutés par jour. Il suffit de cocher une case chaque fois qu'un rituel est effectué. Le but sera d'en diminuer progressivement le nombre à partir des règles de base par semaine du tableau II.

DATE :

RITUEL : (exemple : lavages de mains)

<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							







Quelle peut être une autre façon de voir ? une vue alternative ?	Réévaluer la croyance envers ces pensées	Réévaluer émotion intensité sur 100
<p>C'est vrai j'ai envie de fumer je le sens, cela me paraît un peu difficile, mais c'est une chance pour moi de pratiquer la thérapie et la relaxation en situation. J'ai bien dormi donc je suis assez en forme ou j'irai prendre le temps de me reposer plus tard. Mon ami comprend si je refuse car c'est pour mon bien et je lui ai dit, on a plaisanté sur le sujet, j'arrive à faire autre chose comme discuter, fixer mon attention sur ma respiration ou boire un verre et je sais que le <i>craving</i> est temporaire comme une vague. Je peux attendre que cela cesse. Finalement, j'aurai bien discuté en riant avec mes amis, j'aurai bu un bon verre, fait des rencontres, je serais rentré chez moi et je serai fier de moi.</p>	20 %	Envie/ <i>craving</i> : 30
<hr/>	<hr/>	<hr/>