

La Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC) pour le TOC

Caroline Ouellet, Ph.D., psychologue

Véronique Boudreault, doctorante en psychologie



Centre de psychologie Limoilou

1000, 3^e avenue

Québec (Québec) G1L 2X4

Téléphone: (418) 977-9996

Caractéristiques de la thérapie

- ▶ 10 à 20 rencontres
- ▶ Rencontres chaque semaine (50 minutes)
- ▶ Basée sur l'idée que les compulsions soulagent l'anxiété à court terme mais la maintiennent à long terme
- ▶ Cible la diminution des rituels et des compulsions
- ▶ Passe par une habituation à l'inconfort
- ▶ Thérapie en collaboration avec client, qui a un rôle très actif

Principales composantes de la thérapie

- ▶ Évaluation en vue de développer une compréhension approfondie des difficultés du client
- ▶ Présentation du modèle de maintien du TOC (rationnel du traitement)
- ▶ Auto-observation
- ▶ Exposition et prévention de la réponse
- ▶ Prévention de la rechute

L'exemple de Jacob

Évaluation

- ▶ Jeune homme de 25 ans
- ▶ Étudiant à l'université en kinésiologie, dernière année (très chargée)
- ▶ Célibataire, rupture récente
- ▶ Vit en appartement seul depuis une rupture
- ▶ Travaille dans un centre de conditionnement physique 30 heures/semaine

Évaluation (suite)

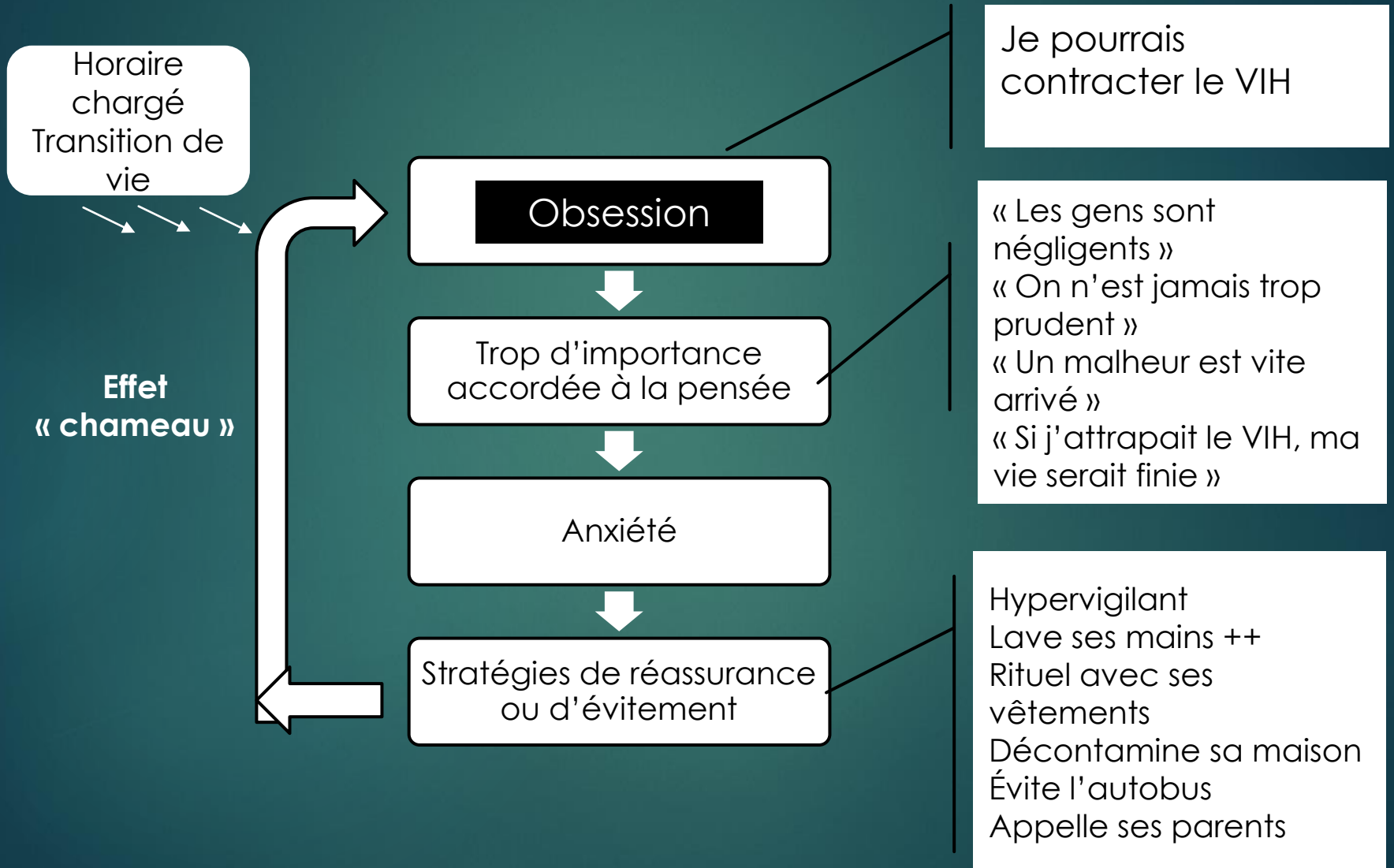
- ▶ Tempérament anxieux depuis l'enfance
Envisage souvent le pire scénario
Cherche à se sentir en contrôle des événements
- ▶ Soucieux des règles et des détails
- ▶ Fait beaucoup d'efforts pour performer à l'école, au travail et dans le sport
- ▶ Sens des responsabilités très fort

Évaluation (suite)

- ▶ Il y a trois mois, les précautions à prendre en cas de blessure chez un client ont été abordées dans l'un de ses cours
- ▶ Les jours suivants, Jacob se rappelle avoir été plus vigilant au travail

S'est mis à remarquer les égratignures, les coupures ou les marques de blessure chez les clients, à porter attention à leurs habitudes de nettoyage des appareils
- ▶ Progressivement, il a développé la peur d'être en contact avec du sang contaminé à la salle d'entraînement et d'attraper le VIH
- ▶ Il ne peut pas se défaire de cette idée. Il est très anxieux au travail, a l'impression qu'il est en mode « survie », qu'il ne peut pas relâcher sa vigilance.

Présentation du rationnel



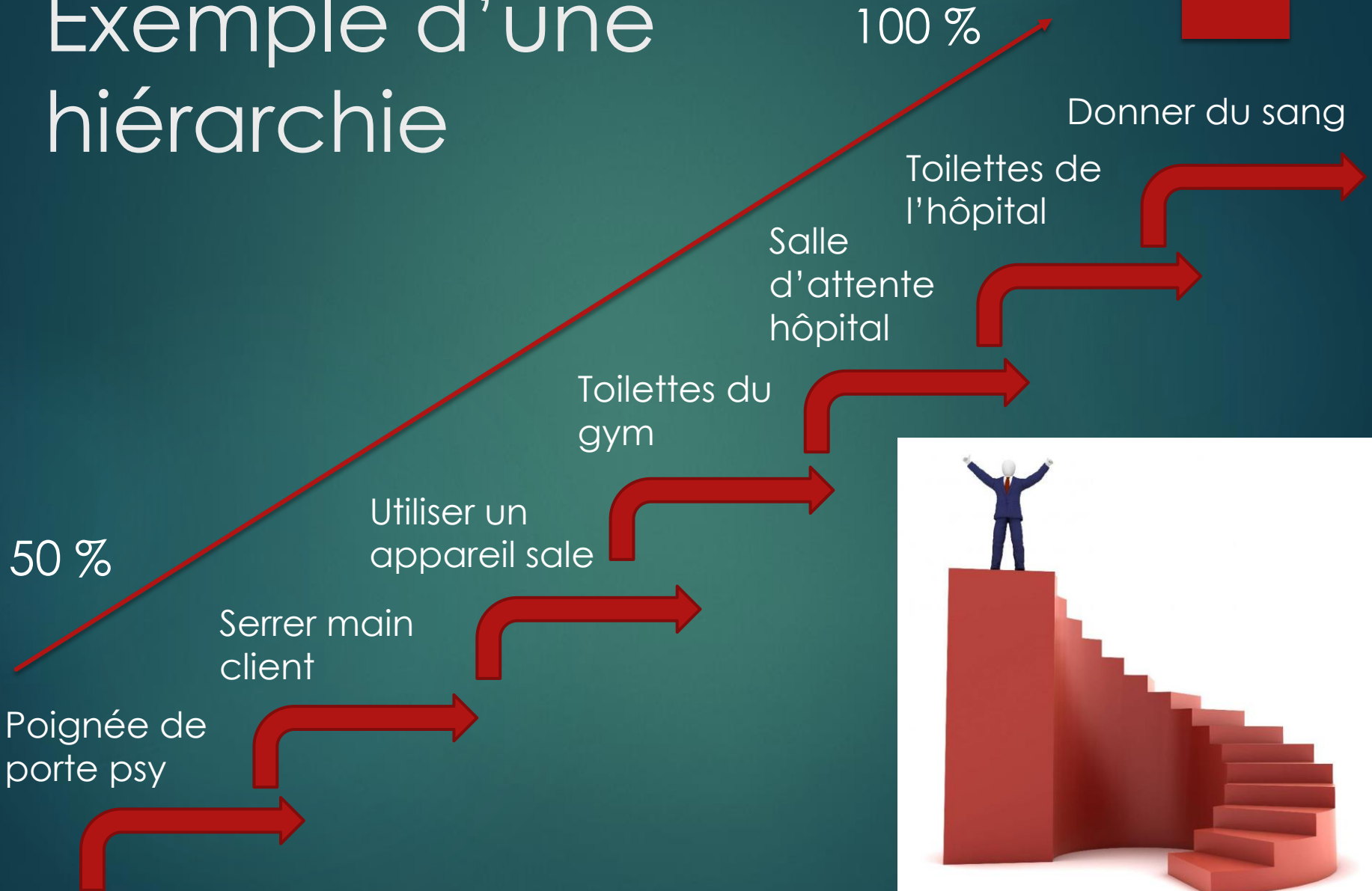
Auto-observation

Déclencheur	Pensée/ Obsession	Anxiété (0-10)	Stratégie de réassurance/ d'évitement
Vue d'une tache brun-rouge sur un appareil en le nettoyant	C'est du sang Je risque d'attraper le VIH	8	Lavage de mains (8 x) Quitter le travail Lavage des vêtements (2 cycles-eau chaude) Nettoyage de la maison (plusieurs heures)

Introduction de l'exposition

- ▶ Affronter les peurs (contextes naturels ou planifiés) progressivement
 - Cesser l'évitement d'une situation
 - Limiter/cesser une compulsion
 - Se passer d'un rituel sécurisant (apprendre à vivre sans)
 - Penser volontairement à un mot ou des images redoutées
- ▶ Durée suffisante (pour constater que l'inconfort est tolérable et/ou temporaire)
- ▶ Attention aux formes d'évitement ou de réassurances subtiles
- ▶ De façon répétée
- ▶ Avec le thérapeute d'abord, puis à la maison

Exemple d'une hiérarchie





Exemple d'exposition en séance

Évolution de Jacob et résultats

- ▶ Au début, difficile de résister à l'envie de « décontaminer »
- ▶ Compréhension de Jacob du rationnel pour s'exposer l'aide à mettre en pratique
- ▶ Au fil des expositions, diminution de la fréquence et intensité des obsessions
- ▶ Diminution significative de la détresse, plus facile de s'exposer
- ▶ À la fin de la thérapie, Jacob présente encore quelques pensées intrusives, mais diminution de l'importance accordée au risque de contracter le VIH
- ▶ Jacob est invité à poursuivre par lui-même

À retenir

- ▶ Thérapie par exposition et prévention des rituels est efficace
- ▶ Tout comme le traitement des autres troubles anxieux, l'exposition est une composante centrale
- ▶ L'aspect progressif et adapté rend son application efficace
- ▶ Le problème n'est pas la pensée intrusive, mais l'importance qu'on y accorde et la quantité d'efforts pour la contrôler
- ▶ Important d'avoir un thérapeute formé

Merci de votre attention!

Caroline Ouellet, Ph.D., psychologue
Véronique Boudreault, doctorante en psychologie



Centre de psychologie Limoilou

1000, 3^e avenue

Québec (Québec) G1L 2X4

Téléphone: (418) 977-9996

Référence intéressante

*Je ne peux pas m'arrêter de
laver, vérifier, compter*

Mieux vivre avec un TOC



Guide pour s'aider soi-même

Dr Alain Sauteraud

