

# FICHE DE TRAVAIL 1

## Contexte théorique: qu'est ce qu'un TOC ?

### Vos symptômes TOC



Maintenant, dressez la liste de vos pensées obsessionnelles et de vos actions compulsives. N'oubliez pas d'identifier les comportements possibles d'évitement et de sécurité.

<b>TOC</b>	<b>Pensées obsessionnelles</b>	<b>Actions compulsives</b>	<b>Comportements d'évitement et de sécurité</b>
Contamination			
Responsabilité pour les erreurs ou catastrophes			
Ordre et symétrie			
Accumulation et collectionnisme			
Pensées obsessionnelles agressives, sexuelles, religieuses ou morales			



# FICHE DE TRAVAIL 2b

Contexte théorique: Qu'est ce que le TOC?

Exercice alternatif: écrivez une liste de pour et contre (votre TOC)



## Liste de pous et contres

Pous	Contres
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____
- _____ _____	- _____ _____

## FICHE DE TRAVAIL 3

### Distorsion de pensée #1: les mauvaises pensées sont-elles anormales?

#### Exercice #3: Adoptez une approche plus clémentine



Acceptation: les choses suivantes que je veux apprendre à accepter sur moi et les autres :

#### Sur moi:

- *Exemple: parfois je laisse tomber les choses. Parfois je suis un peu maladroit et c'est comme ça.*

#### Sur les autres:

- *Exemple: quand je suis en vélo, les piétons bloquent souvent la piste cyclable. Je suis incapable de changer ça, et se fâcher n'aide pas.*

## FICHE DE TRAVAIL 4

### Distorsion de pensées #1: les mauvaises pensées sont-elles anormales?

#### Exercice #5: Acceptation et appréciation pour vous et pour les autres



#### Félicitez vous

Les personnes atteintes de TOC se concentrent souvent sur les erreurs et leurs lacunes. Changez votre point de vue: écrivez régulièrement (tous les soirs par exemple) les occasions pour lesquelles vous avez fait quelque chose de bien pour les autres ou pour vous-même.

<b>Date</b>	<b>Qu'est ce que j'ai fait, qu'est ce que je peux faire de bon pour moi aujourd'hui?</b>	<b>Qu'est ce que j'ai fait, qu'est ce que je peux faire de bon pour les autres aujourd'hui?</b>
<b>Exemple</b>	<i>Je me suis fait un très bon petit déjeuner, j'ai fait du sport. J'ai dit à mon patron que je ne ferais pas d'heure supplémentaire</i>	<i>J'ai réconforté un ami ; j'ai appelé ma grand-mère ; j'ai aidé un collègue dans une tâche</i>
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

## FICHE DE TRAVAIL 5

### Distorsion de pensée #2: Les mauvaises pensées mènent-elles a des mauvaises actions?

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



Prenez une plume ou un objet très léger comme un morceau de papier, et placez le sur la table en face de vous.

Maintenant essayer de faire bouger cette objet dans une certaine direction uniquement avec votre pensée! Répétez cet exercice et faites une feuille de pointage. Vérifiez a quelle fréquence cela a fonctionné (✓) et combien de fois cela n'a pas marché (X)

	✓	X
Plume / Morceau de papier		

#### Exercice #2: Pensée magique



Beaucoup de personnes atteintes de TOC savent que leurs pensées ne peuvent pas vraiment influencer les choses extérieures, mais ils continuent à avoir un certains doute sur ce sujet.

Essayez l'exercice suivant:

	✓	X
Prédire 10 cartes à jouer avec précision		
Devinez un nombre compris entre 1 et 100		
Prédire tous les matchs de première league avec précision		
Enlever une tache		
Votre propre exemple:		
Votre propre exemple:		

## FICHE DE TRAVAIL 6

### Distorsion de pensées #2: Les mauvaises pensées mènent-elles aux mauvaises actions ?

#### Exercice #4: La fusion pensée-action (FPA)



Si vous avez le sentiment que votre pensée est capable de changer les choses, essayez les exercices plutôt « faciles » suivant:

#### Les pensées induisent-elles des actions?

Essayez de provoquer ce qui suit en invoquant simplement <b>la puissance de votre esprit.</b>	✓	x
Faire jeter spontanément sa canne a une vieille femme dans la rue		
Faire en sorte qu'un homme déchire son Tee-Shirt		
Faire en sorte que la personne a qui vous parlez prononce spontanément « en aval »		
Faites tout pour obtenir un fou rire		
Faire reculer le métro		
Votre propre exemple:		
Votre propre exemple:		

Le but de l'exercice est de vous prouver que vos pensées ne sont pas aussi puissantes que vous le pensez. Cet exercice a pour fonction de déplacer le centre de votre inquiétude sans simultanément supprimer les pensées obsessionnelles ou éviter la situation. Comme nous l'avons vu, la suppression et l'évitement ne font que renforcer le problème.

Le hasard est possible dans certains exercices, par conséquent vous devriez faire une feuille de pointage. Si une prédiction est correcte, regardez les cas pour lesquelles vous aviez eu tort auparavant.

## FICHE DE TRAVAIL 7

### Distorsion de pensées #2: Les mauvaises pensées mènent-elles aux mauvaises actions?

#### Exercice #4: La fusion pensées-action (FPA)



#### Les pensées peuvent elles transformer les objets?

Essayez de transformer les objets suivants en utilisant simplement <b>la puissance de votre esprit.</b>	✓	x
Changer la couleur d'une voiture		
Faire perdre un bras à une statue		
Changer l'eau en coca cola		
Changer un feu de signalisation pour qu'il passe au vert		
Augmenter la taille d'une bouche à incendie		
Reconstruire une bouteille cassée à partir des éclats de verre		
Changer une pizza en hamburger		
Changer un ballon de foot en balle de tennis		
Votre propre exemple:		
Votre propre exemple:		

Le but de l'exercice est de vous prouve que vos pensées ne sont pas aussi puissantes que vous le pensez. Cet exercice a pour fonction de déplacer le centre de votre inquiétude sans simultanément supprimer les pensées obsessionnelles ou éviter la situation. Comme nous l'avons vu, la suppression et l'évitement ne font que renforcer le problème.

Le hasard est possible dans certains exercices, par conséquent vous devriez faire une feuille de pointage. Si une prédiction est correcte, regardez les cas pour lesquels vous aviez eu tort auparavant.



## FICHE DE TRAVAIL 8

### Distorsion de pensées #2: Les mauvaises pensées mènent-elles aux mauvaises actions?

#### Exercice #4: Fusion pensée-action (FPA)



#### Les pensées peuvent-elles influencer les résultats?

Essayer de faire en sorte que les évènements suivant se produisent en utilisant simplement la puissance de votre esprit :	✓	x
Déclencher une alarme de voiture		
Faire sonner une horloge		
Allumer un ventilateur		
Ouvrir une fenêtre		
Faire voler un oiseau à un certain endroit		
Débrancher le fer à repasser		
Fermer le robinet		
Votre propre exemple:		
Votre propre exemple:		

Le but de l'exercice est de vous prouver que vos pensées ne sont pas aussi puissantes que vous le pensez. Cet exercice a pour fonction de déplacer le centre de votre inquiétude sans simultanément supprimer les pensées obsessionnelles ou éviter la situation. Comme nous l'avons vu, la suppression et l'évitement ne font que renforcer le problème.

Le hasard est possible dans certains exercices, par conséquent vous devriez faire une feuille de pointage. Si une prédiction est correcte, regardez les cas pour lesquelles vous aviez eu tort auparavant.

## FICHE DE TRAVAIL 9

**Distorsion de pensée #3: Les pensées doivent elles complètement obéir a ma volonté?**

**Exercice #4: Délectez-vous de vos pensées**



**Mon complaisant compagnon**

Exemple: figure comique, personnages fantastiques (bonne fée, ange gardien), personnage de film (par exemple le professeur Dumbeldore dans le film « Harry potter »), personnages célèbres...

**Nom de mon compagnon:**

**Son regard / sa voix:**

**Marche fictive au bord de la plage...**

Qu'est ce qu'il ou elle dit:

Quels sont les mots ou phrases qui m'aident:

Ce dont je veux me souvenir:

## FICHE DE TRAVAIL 10

### Distorsion de pensée #4: Le monde est-il un endroit dangereux?

#### Exercice #1: Informez-vous !



De quels éléments indésirables avez vous particulièrement peur et lequel pensez vous particulièrement probable ? Ecrivez les et informez vous. Recherchez des réponses dans des sources fiables et objectives - et non à celles qui répondent à la morosité et à la ruine.

	<b>Peur obsessionnelle</b>	<b>Quelle est la probabilité de l'évènement?</b>	<b>Quelle est la probabilité retrouvée dans mes recherches</b>	<b>Autres conséquences/faits concluant résultant de mes recherches</b>
<b>Evènements indésirables</b>	<i>Avoir le cancer</i>	<i>Beaucoup de gens meurent du cancer, il doit donc être très probable de l'avoir.</i>	<i>Une majorité de personnes n'a pas le cancer.</i>	<i>L'amélioration de la prévention, du diagnostic précoce et du traitement a permis de réduire la probabilité de décès de décéder d un cancer pendant des décennies. De 1980 a maintenant la mortalité a diminuée de plus de 20%</i>
<b>Pire conséquence</b>	<i>Mourir du cancer</i>	<i>Le cancer est pratiquement tout le temps fatal.</i>	<i>Plus de la moitié des patients atteints du cancer peuvent s'attendre à une rémission complète.</i>	

Exemple

**Ma peur obsessionnelle**

<b>Evènement indésirable</b>				
<b>Pire conséquence</b>				

Source: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

## FICHE DE TRAVAIL 11

### Distorsion de pensée #4: Le monde est-il un endroit dangereux?

#### Exercice #2: Calcul des chaînes de probabilité



Identifier les facteurs qui doivent parfaitement s'aligner pour qu'un élément redouté se produise. Chaque facteur a une probabilité spécifique estimée de 0,01 (1%) à 0,5 (50%) à 1 (100%). Les facteurs doivent être multipliés les uns avec les autres. Chaque facteur ajouté réduit considérablement la probabilité de l'ensemble de l'événement (pour en savoir plus sur ce sujet reporter vous à la section « faux calcul de la probabilité » ► distorsion de pensées #4: le monde est-il un endroit dangereux ?).

*Exemple : probabilité d'un cambriolage résultant d'une porte déverrouillée : Facteur 1 : la porte n'est pas verrouillée (0,4) x facteur 2 : un cambrioleur est proche de mon appartement (0,3) x facteur 3 : exactement le jour ou j'ai oublié de verrouiller la porte un cambrioleur est près de mon appartement (0,5) x facteur 4 : le cambrioleur choisit mon appartement parmi tous les autres appartements possibles (0,3) x facteur 5 : le cambrioleur n'est dérangé par personne et termine son cambriolage tant qu'il n'a pas été remarqué (0,7). Même avec des probabilités uniques élevées la probabilité d'occurrence de l'événement redouté est de :  $0,4 \times 0,3 \times 0,5 \times 0,3 \times 0,7 = 0,0126$ . C'est une probabilité de 1,26%.*

Occurrence redoutée	Probabilités respectives (de 0.01 (=1%) a 1 (=100%))
Facteur 1:	____ % = ____
Facteur 2:	____ % = ____
Facteur 3:	____ % = ____
Facteur 4:	____ % = ____
Facteur 5:	____ % = ____
Facteur 6:	____ % = ____

Le produit résulte d'une multiplication (x) des nombres énumérés ci-dessus:  
 $0 \_ \times 0 \_ \times 0 \_ \times 0 \_ \times 0 \_ = 0 \_ \_$  C'est une probabilité de \_\_\_\_%.

(0.5 = 50%).

## FICHE DE TRAVAIL 12

### Distorsion de pensée #4: Le monde est-il un endroit dangereux?

#### Exercice #4: Collecte des expériences correctives ... thérapie de confrontation



Créez votre propre "échelle de crainte"! Utilisez l'exemple dans ce chapitre (→Distorsion de Pensée 4: le monde est-il un endroit dangereux?) comme une orientation.

Difficulté	Situation/ Exercise
1. (minime)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (extrême)	

## FICHE DE TRAVAIL 13

### Distorsion de pensée #5: Les mauvaises pensées doivent-elles être supprimées?

#### Exercice #2: Approche alternative pour traiter avec les mauvaises pensées



Prenez une attitude d'observation et de distance par rapport à vos pensées. On aide quelques personnes avec des TOCs quand ils connectent leurs pensées obsédantes à une image ou une scène et les affaiblissent en adressant dirigeant ces idées avec leur esprit.

Essayez de visualiser la scène suivante pour au moins 1-2 minutes.

#### Exemple de scène :

Imaginez que vous observez une tempête violente depuis un abri sûr et vous pouvez voir qu'une tempête est déjà évidente à l'horizon. Accrochez vos pensées obsédantes sur la partie la plus noire du front de nuage. Laissez maintenant la colère de tempête (par exemple, la foudre divise un arbre; une tornade démolit une maison). Lentement, la tempête commencera à s'adoucir et révéler un meilleur temps.

#### Ma scène personnelle:

---

---

---

---

---

---

---

---

## FICHE DE TRAVAIL 14

### Distorsion de pensée #6: Le danger est il présent nécessairement quand les sentiments m'alarment?

#### Exercice #2 : L'influence de facteurs externes aux pensées et sentiments



Comment les facteurs ci-dessous influencent votre bien-être et votre monde émotionnel? Essayez de noter l'influence de chaque facteur précisément.

<b>Facteur</b>	<b>Influence: cela tend a me rendre agressif, joyeux, tendu , triste , nerveux, craintif...</b>
<i>Exemple</i> : alcool	"De petites quantités d'alcool relâchent ma langue et m'aident a me détendre, mais quand j'ai trop bu, je me sens rapidement insulté par d'autres personnes."
Stress	
Ennui	
Manque d'activité	
Drogues	
Temps, lumière	
Médicaments	
Manque de sommeil	
Autre :	



## FICHE DE TRAVAIL 15

### Distorsion de pensée #6: Le danger est il nécessairement présent quand les sentiments m'alarment?

#### Exercice #3: Faire d'une petite chose une montagne



Seulement pour le courageux! le TOC est un maître d'exagération et mène les gens à croire que des scénarios improbables ou mêmes impossibles pourraient en réalité arriver. Quand votre toc a pour l'énième fois fait une montagne d'une taupinière, prenez le au niveau suivant et en faire une chaîne de montagnes. Intensifiez le scénario jusqu'à ce que cela devienne grotesque et l'embellir autant que possible! Ceci diminue fréquemment la crainte au lieu de l'augmenter. C'est "la psychologie inversée" aussi appelée **l'intervention paradoxale**.

**Pensée obsédante:** votre maison brûle à cause d'un fourneau défectueux.

**Exagération consciente:** *A cause de la sécheresse actuelle, un incendie dévastateur s'étend à travers le continent. En quelques jours, le ciel entier devient noir. La vie sur la Terre devient presque impossible en raison du manque de soleil. Bien que le procès contre vous soit finalement renvoyé, les fanatiques religieux vous accusent d'être un des Sept Cavaliers de l'Apocalypse. Les satanistes adorent à l'autel des restes roussis de votre fourneau.*

**Ma (mes) pensée (s) obsédante (s):**

**Exagération consciente:**

## FICHE DE TRAVAIL 16

### Distorsion de pensée #8: Suis-je Responsable de Tout?

#### Exercice #1: Ne pas juger avec deux mesures/standards



Les gens avec toc, souvent sans le savoir, rendent des jugements basés sur un double standard: ils appliquent une mesure morale plus haute à eux qu'à d'autres sur la base de leur éducation.

Considérez si ceci s'applique à vous. Imaginez les infortunes suivantes, répondez aux questions et notez ensuite votre réponse dans le tableau:

<b>Exemple:</b>	
<b>«Infortune» :</b>	<b><i>Un pickpocket a volé mon portefeuille</i></b>
Ce que je dirai pour moi/ mes pensées	<i>C'est terrible mais c'est tout moi, je suis un imbécile</i>
Ce que je dirai à un bon ami	<i>Ca peut arriver a tout le monde, ca ne veut pas dire que tu est mauvais.</i>
<b>Mon propre exemple :</b>	
<b>« Infortune » :</b>	
Ce que je dirai pour moi/mes pensées	
Ce que je dirai à un bon ami	

Pensez à quel point vous seriez ou avez peut-être déjà été dur et non-compatissant avec vous dans de telles situations. Mais si c'était un ami que vous réconforteriez probablement sincèrement et lui fourniriez quelques bonnes raisons, pourquoi son infortune était mineure, normale et pardonnable.

Pour n'importe quel mauvais comportement réel ou présumé dans l'avenir, **dites vous ce que vous diriez à un bon ami dans une situation comparable.**

## FICHE DE TRAVAIL 17

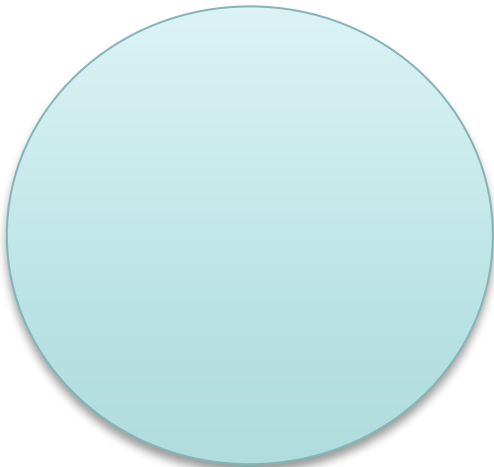
### Distorsion de pensée #8: Suis-je Responsable de Tout?

#### Exercice #2: Mettre la charrue avant les bœufs



Démolissez vos propres expériences négatives. Divisez les pièces de la tarte ci-dessous: Allouez la taille selon la façon dont des circonstances importantes, des autres personnes, ou vous-même étaient impliquées dans le développement de certaines occurrences. Commencez par les circonstances et les autres personnes. Il y a des possibilités de définir jusqu'à trois personnes et trois circonstances. Identifiez autant de facteurs que possible. Notez d'abord votre propre influence. Vous verrez que votre propre influence sera relativement petite par ce type d'approche.

Votre situation : \_\_\_\_\_



<b>Facteur</b>	<b>Influence</b>
Circonstance 1	
Circonstance 2	
Circonstance 3	
Personne 1	
Personne 2	
Personne 3	
Vous même	

# FICHE DE TRAVAIL 18

## Distorsion de pensée #9: Bon n'est pas assez bon

### Exercice #1: Personne n'est parfait



#### 1. Prêtez attention aux gens apparemment parfaits

Nommez une personne vraiment parfaite. Chaque personne fait des fautes.

Pensez-vous que le monde ne pardonne pas de fautes ? Allumez la TV ! Vous verrez que même les présentateurs des journaux télévisés et les stars s'embrouillent, zozotent ou n'accompliront peut-être pas l'idéal de la beauté, mais ils sont toujours populaires et "bons en affaire".

Personne	Fautes et défauts
Angela Merkel	<i>Exemple: zozote ...</i>
Le Pape	
Jean Pierre Pernaut	
Exemple personnel :	
Exemple personnel :	
Exemple personnel :	
Exemple personnel :	

# FICHE DE TRAVAIL 19

## Distorsion de pensée #9: Bon n'est pas assez bon



### Exercice #2: Personne n'est parfait

#### 2. Faire des erreurs conscientes

Quelles craintes spécifiques avez-vous? (par exemple, que les gens riront fort de vous en public).

Notez un exemple personnel dans le tableau

<b>Erreur</b>	<b>La conséquence la plus à craindre?</b>	<b>Conséquences actuelles?</b>
<i>Faire le nœud de votre cravate d'une mauvaise façon</i>	<i>Tout le monde remarque l'erreur. Ils rient de vous fort et le patron vous insulte ("Quel est votre problème? Ma fille de 8-ans pourrait faire mieux)</i>	<i>Aucun de mes collègues masculins ne l'a remarqué, puis une collègue plus âgée passe, secoue la tête, me sourit, et me dit avec indulgence «ne vous inquiétez pas, mon mari fait la même chose »</i>
<i>Mélanger les faits d'une histoire</i>	<i>Ils pensent maintenant que je suis un menteur et ne suis plus digne de confiance</i>	<i>Mis à part moi, personne n'a remarqué</i>

## FICHE DE TRAVAIL 20

### Distorsion de pensée #10: puis-je accéder à la Vérité Suprême?

**Exercice #1: Peut-on accéder à la vérité... et cela vaut-il la peine de toujours lutter pour?**



Faites une liste jusqu'à cinq incidents où il aurait été malheureux si vous aviez déjà su le résultat.

<b>Incident</b>	<i>Exemple: Fête surprise</i>
1	
2	
3	
4	
5	

Notez jusqu'à trois exemples pour lesquels aucune vérité suprême n'existe parce qu'ils dépendent du goût, dépendent de la définition, peuvent changer, dépendre de la culture.

	1.	2.	3.
Dépend du goût			
Dépend de la définition			
Peuvent changer			
Dépend de la culture			
...			

## FICHE DE TRAVAIL 21

### Distorsion de pensée #11: Broyer du noir aide à résoudre les problèmes?

#### Exercice #1: Signal d'arrêt



Une méthode pour interrompre la rumination consiste à dire « stop » fort ou tranquillement. Aussitôt que les ruminations se présentent, dire "stop" ou un autre mot. Soutenez avec des images intérieures ou une réaction physique. Si possible, faites quelque chose d'autre (le comportement alternatif). Beaucoup de routes mènent à Rome. L'expérience avec cette méthode permet de comprendre ce qui vous aide le plus.

#### Signaux d'arrêt

De quelle façon?	Réalisation personnelle	Us Réalisation personnelle
<b>1. Ruminer avec interruption forte</b> <i>(en disant par exemple « stop »)</i>	Mon mot d'arrêt:	<i>Exemple : oui je l'ai souvent utilisé, la plupart du temps ça m'a été utile</i>
<b>2. Soutien d'une image intérieure</b> <i>(Par exemple imagination d'un signe d'arrêt)</i>	Mon image :	
<b>3. Soutien d'une réaction physique</b> <i>(Par exemple en tapant du poing)</i>	Ma réaction physique:	
<b>4. Comportement alternatif</b> <i>(par exemple exercice physique)</i>	Ma réaction physique:	

#### Changez la façon de penser:

De quelle manière?	Utilisé ? Comment cela a réussi?
<b>Imaginez un « bang »</b>	
<b>Ralentir sur les mots centraux</b>	
<b>Sauter dans vos pensées</b>	
<b>“Questions absurdes”</b>	

## FICHE DE TRAVAIL 22 (Fiche d'information)

### Distorsion de pensée #12: Le TOC est un trouble cérébral - Donc cela signifie que je ne peux rien faire pour changer ça?

#### TOC et Cerveau



Presque chaque semaine, de nouvelles conclusions sont publiées dans des journaux scientifiques, de changements cérébraux dans le toc. Les corrélations entre quelques particularités dans le cerveau et le toc ont été une source de soulagement pour quelques patients ("ce n'est pas moi - c'est mon toc") tandis que d'autres sont résignés dans une mauvaise perception que le toc implique un dysfonctionnement irréparable - comme une voiture défectueuse.

Cette supposition est basée sur une mauvaise idée de la façon dont notre cerveau travaille. Voici un bref résumé des faits les plus importants:

#### Le cerveau et son utilisation

- Quand nous sommes heureux ou tristes, que ceci mène automatiquement à un changement du flux sanguin actuel dans le cerveau. Les influences à long terme mènent aux changements plus forts. Ces processus sont d'habitude variables et réversibles.
- Les changements cérébraux qui peuvent être retrouvés chez les patients avec toc sont mineurs et ne parlent pas clairement pour des défauts irréversibles.
- Ce n'est pas clair que les changements trouvés soient consécutifs aux symptômes (comme conséquence plutôt que comme une raison) ou s'ils étaient déjà là auparavant!
- Nos pensées changent notre cerveau. Ceci a été montré souvent, par exemple une thérapie du toc change le cerveau d'une façon semblable aux médicaments.

#### Génétique

- Les gènes ont une influence sur notre personnalité mais ceci ne définit pas tout. Leurs possibilités d'expression peuvent changer de direction ou restées muettes selon les influences extérieures ou les expériences de vie.

#### Neuropsychologie

- Il y a controverse sur les possibilités que les gens avec toc ont des diminutions neuropsychologiques prétendues (les problèmes des fonctions mentales plus hautes, par exemple des déficits d'attention et la distraction) en plus des altérations de pensée mentionnées ici.
- Les études qui montrent des diminutions chez les personnes avec TOC comparativement avec un groupe témoin ont souvent des problèmes méthodologiques. En outre les différences de groupe ne peuvent pas être généralisées sur le cas individuel!
- Aussi les chercheurs qui pensent que les gens avec TOC ont certaines altérations neuropsychologiques doivent admettre que ceux-ci sont plutôt mineurs.



## FICHE DE TRAVAIL 23

### Distorsion de pensée #13: Suis-je un échec?

#### Exercice #1: Réduire les généralisations exagérées



Les individus ont tendance à faire des généralisations exagérées avec la dépression. Ils sont aptes à penser des choses comme: "une fois perdant, toujours perdant." Au lieu de voir des choses comme "noir ou blanc", essayez de trouver des explications plus positives et constructives des malheurs et d'autres événements négatifs. Essayez d'être aussi spécifique que possible : évitez les généralisations qui incluent des mots comme des termes « toujours » ou « jamais » aussi bien qu'imprécis et offensants comme « stupide » ou « imbécile ». Notez maintenant vos propres exemples dans la table ci-dessous (faire le même travail que pour le premier exemple).

<b>Evènement</b>	<b>Généralisation exagérée</b>	<b>Evaluation constructive</b>
<i>Vous ne parvenez pas à fermer vos pantalons?</i>	<i>"Je suis gras et laid."</i>	<i>"j'ai peut être pris un peu de poids mais est ce que cela veut dire que je suis moche?"</i>

## FICHE DE TRAVAIL 24

### Distorsion de pensée #13: Suis-je un échec?

#### Exercice #2: Soyez conscient de vos forces



Au lieu de vous concentrer sur vos faiblesses perçues et défauts, 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. Celles-ci ne doivent pas nécessairement être des talents rares, ou des records du monde.

Procédure	Exemples	Mes forces
<b>1. Pensez à vos propres forces</b>  Suis je doué pour quelque chose ? Quels compliments ai je reçus dans le passé?	<i>- Je suis doué de mes mains</i>  <i>- J'ai un très beau sourire.</i>  <i>- Je suis un bon écoutant.</i>	
<b>2. Imaginez des situations spécifiques</b>  Quand et où? Qu'ai je fait et qui m'a fait un retour?	<i>- J'ai aidé un ami à peindre son appartement, j'ai été d'une grande aide et sans moi il n'y serait pas arrivé.</i>  <i>- Mon collègue m'a dit hier que peu importe de quelle humeur j'étais car il était toujours charmé par mon sourire.</i>	

## FICHE DE TRAVAIL 25

### Distorsion de pensée #13: Suis-je un échec?

#### Exercice #4: Traitez les retours positifs et négatifs



Pendant l'enfance, beaucoup de personnes ont appris à donner plus de poids à la critique qu'à l'appréciation. Ceci peut aussi devenir un piège de pensées dépressives! Essayez de trouver des évaluations plus positives/constructives pour vos propres événements négatifs et positifs. Entrez dans une situation particulière par deux façons: une fois avec un bon et une fois avec un mauvais résultat.

<b>Evènement</b>	<b>Evaluation dépressive</b>	<b>Evaluation plus positive et constructive</b>
<i>Vous passez un test</i>	<i>"Les questions étaient vraiment faciles, tout le monde pouvait répondre."</i>	<i>"Génial je suis vraiment fier de moi et je vais me récompenser aujourd'hui."</i>
<i>Vous laissez tomber le test</i>	<i>"C'est une humiliation. Je me trouve idiot."</i>	<i>"c'est bouleversant mais je peux répéter le test, je vais parler avec quelqu'un qui a passer le test et comprendre comment il a étudié pour cela."</i>

## FICHE DE TRAVAIL 26

### Distorsion de pensée #13: Suis-je un échec?

#### Exercice #6: Etre reconnaissant



Pour l'exercice suivant, nous vous demandons de penser aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Aussi si vous ne vous sentez pas bien à l'heure actuelle, il y aura quelque chose dans votre vie dont vous êtes reconnaissant, même si le combat mental contre les symptômes le bloque.

#### **Pour quoi suis-je reconnaissant?**

*- Exemple: je suis reconnaissant d'avoir un parc si près de mon appartement dans le cas où j'ai besoin d'air frais ou juste vouloir étendre mes jambes.*

*- Exemple : Bien que mon meilleur ami et moi nous disputons de temps en temps et même si ceci est épuisant, la plupart du temps nous nous entendons super bien.*

-

-

-

-

-

-

-

## FICHE DE TRAVAIL 27 (Fiche d'information)

### Distorsion de pensée #13: Suis je un échec ?

#### Plus d'exercices pour augmenter l'estime de soi



- Chaque soir, notez des choses positives que vous avez faites (jusqu'à 5). Alors, pensez à ces choses et laissez les dans votre esprit. Les études scientifiques ont montré que les choses que nous apprenons ou auxquelles nous pensons juste avant de nous endormir sont mieux retenues.
- Dites vous devant le miroir: "je m'aime!" Ou "je vous aime!" D'abord, vous pouvez vous sentir un peu idiot de faire ceci, mais il faut l'essayer!
- Acceptez des compliments et notez-les. Essayez de vous rappeler des situations, dans lesquelles vous vous êtes senti vraiment bien – en essayant de se les rappeler avec tous vos sens, peut-être avec l'aide de photos, de souvenirs...
- Faire des choses que vous aimez vraiment comme aller au cinéma ou aller boire un café ou regarder un vieux film à la TV, idéalement avec d'autres personnes.
- Travaillez ou pratiquez un exercice pendant au moins 20 minutes – mais sans vous surmener. Si possible essayez l'endurance.
- Écoutez n'importe quelle musique pour vous remonter le moral. - Peu importe si c'est du hard rock, du jazz, ou de la musique folklorique...



"SB 096" by L. Marie  
(8/10/2015)

## FICHE DE TRAVAIL 28 (Fiche d'information)

### Distorsion de pensée #14: Si par ces moyens je ne m'améliorerai pas, pourrai je même finir fou?

#### TOC ≠ Psychose



Le toc est-il une psychose? Non!

Les différences les plus importantes entre toc et la schizophrénie/psychose/délire sont inscrites dans le tableau :

Aspects	TOC	Schizophrénie /psychose/délire
Degrés de conviction	De forts doutes, une conscience des troubles sont au moins présents partiellement	Forte conviction, peu ou pas de conscience des troubles
Contenu	La préoccupation est surtout liée à l'idée que quelque chose de mal pourrait arriver à d'autres ou à soi-même mise à part la coïncidence ou l'inattention comme la cause d'un feu en oubliant d'éteindre le fourneau. Les thèmes impliquent souvent des sujets tabous comme la saleté, la sexualité, ou l'agression	Forte conviction, peu ou pas de conscience des troubles
Décours	Fréquemment chroniques si non traités	Episodique souvent avec des périodes intermittente sans symptômes
Frontières avec le monde extérieur	<b>Incertitude</b> si ses pensées peuvent induire des pensées ou des actions dans d'autres directions que les préoccupations: <b>de soi vers d'autres</b> la fusion pensée-action de pensée (cf chapitre 2: de mauvaises pensées mènent-elles aux mauvaises actions?)	<b>Conviction</b> que d'autres personnes insèrent des pensées dans leurs esprit ou suscitent des actions avec leurs pensées (direction de préoccupation : <b>contraire dans le TOC</b> )
Pharmacothérapie	Surtout anti déprimeurs	(haute dose) antipsychotiques