



LES DIFFÉRENTS TYPES DE TOC

Comprendre pour mieux accompagner 

Les TOC peuvent prendre différentes formes selon les peurs, les besoins, le doute, les valeurs ou la recherche de contrôle. Identifier le type dominant permet d'adapter l'accompagnement de manière plus juste et efficace.

“ Comprendre le type de TOC permet d'ajuster l'accompagnement à ce que vit réellement la personne. ”

LES 5 PRINCIPAUX TYPES DE TOC

1



TOC de contamination et de nettoyage

Peur de contamination, de saleté, de maladie ou de substances dangereuses.

EXEMPLES

- Lavages de mains répétitifs
- Évitement de certains lieux ou objets
- Besoin d'être rassuré sur la propreté

PISTES D'ACCOMPAGNEMENT

- Travailler la sécurité intérieure et les ressources personnelles
- Explorer l'hyper-responsabilité et l'intolérance à l'incertitude
- Renforcer l'estime de soi et la flexibilité

2



TOC de vérification

Besoin de vérifier, de contrôler ou de se rassurer pour éviter un danger ou une erreur.

EXEMPLES

- Vérification des portes, du gaz, des robinets
- Relecture, recomptage, vérification
- Demandes de rassurance constantes

PISTES D'ACCOMPAGNEMENT

- Travailler la confiance en soi et la prise de décision
- Explorer la peur de nuire ou de faire une erreur
- Ancrer la capacité à tolérer le doute

3



TOC de pensées obsessionnelles (pures)

Obsessions intrusives sans compulsion visible évidente, mais très envahissantes.

EXEMPLES

- Peur de faire du mal
- Peur de devenir fou
- Pensées intrusives sexuelles
- Doute existentiel ou moral

PISTES D'ACCOMPAGNEMENT

- Défusion cognitive : « je ne suis pas mes pensées »
- Travailler l'acceptation et la tolérance émotionnelle
- Renforcer la sécurité intérieure

4



TOC d'ordre, de symétrie et de justesse

Besoin que les choses soient exactes, alignées, symétriques ou complètes.

EXEMPLES

- Rangements, alignements, symétries
- Comptages jusqu'à ce que cela "soit juste"
- Sensibilité à ce qui semble incorrect

PISTES D'ACCOMPAGNEMENT

- Travailler la flexibilité mentale
- Explorer le perfectionnisme et le besoin de contrôle
- Encourager la spontanéité et la créativité

5



TOC relationnels et moraux (existentiels)

Doutes liés à la relation, à la responsabilité, à l'identité ou à la moralité.

EXEMPLES

- Doute sur l'amour ou la fidélité
- Peur d'être une mauvaise personne
- Besoin de rassurance sur sa moralité

PISTES D'ACCOMPAGNEMENT

- Clarifier les valeurs et l'intention profonde
- Travailler l'acceptation de soi et la bienveillance
- Explorer la culpabilité, les blessures et la confiance en son jugement intérieur



PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ACCOMPAGNEMENT DANS LES TOC

- 1 Établir une alliance sécurisante : accueil, non-jugement, compréhension des mécanismes.
- 2 Expliquer le fonctionnement du TOC : dédramatiser, normaliser, redonner du sens.
- 3 Renforcer les ressources internes : sécurité intérieure, estime de soi, confiance, ancrage.
- 4 Travailler la tolérance à l'incertitude.
- 5 Favoriser le lâcher-prise et la flexibilité.



QUESTION AU PRATICIEN

Ai-je bien identifié le type de TOC dominant chez mon client ?
Quelles sont les peurs, les besoins ou les valeurs derrière les comportements observés ?



OUTILS ET APPROCHES COMPLÉMENTAIRES



Hypnose thérapeutique



Respiration et régulation émotionnelle



Ancrage corporel



Travail sur les valeurs et l'identité



Métaphores et visualisations réparatrices



À RETENIR

Un TOC n'est pas un caprice ni un manque de volonté. C'est une tentative de gérer une anxiété, un doute, une peur ou un besoin de contrôle.



POUR ALLER PLUS LOIN —
Découvrez les ressources HYPNO-KIT pour structurer vos accompagnements. 

