

Comprendre et accompagner les TOC

DES QUESTIONS STRATÉGIQUES POUR SORTIR DU CERCLE ET RETROUVER DE LA LIBERTÉ

Les TOC enferment dans un cycle d'obsessions et de compulsions qui épuise, inquiète et limite la vie. Les bonnes questions permettent de comprendre la logique en jeu et d'ouvrir d'autres possibilités.



1. L'OBSESSION

(ce qui envahit l'esprit)

- Images intrusives, pensées répétitives
- Doutes, peurs de faire mal
- Besoin de certitude, de contrôle
- Envie d'éviter ou de neutraliser
- Sens de responsabilité excessif

- 1 Quelles pensées reviennent le plus souvent ?
- 2 Que craignez-vous qu'il arrive si vous ne faites pas le rituel ?
- 3 Quelles images ou scénarios vous traversent l'esprit ?
- 4 Que cherchez-vous à éviter ou à prévenir ?



2. LE RITUEL

(ce qui apaise à court terme)

- Compulsions de vérification, lavage, répétition, calcul mental...
- Procédures, routines, rituels mentaux
- Soulagement immédiat mais temporaire
- Sentiment d'obligation ou d'urgence
- Épuisement et perte de temps

- 1 Que faites-vous pour faire disparaître l'angoisse ou le doute ?
- 2 Que se passe-t-il juste après avoir effectué le rituel ?
- 3 Dans quelles situations les rituels apparaissent-ils le plus ?
- 4 À quoi vous servent-ils à ce moment-là ?

LES TOC COMPRENDRE POUR ACCOMPAGNER

Une autre possibilité est toujours présente.



3. LES FONCTIONS CACHÉES

(à quoi cela sert)

- Recherche de sécurité intérieure
- Besoin de contrôle ou de certitude
- Éviter une émotion difficile
- Réparer, compenser, neutraliser
- Garder une image de soi « correcte »

- 1 Quelle émotion devient plus supportable quand vous faites le rituel ?
- 2 Qu'est-ce que cela vous permet d'éviter ou de ne pas ressentir ?
- 3 Qu'est-ce que cela dit de vos valeurs et de vos exigences envers vous-même ?
- 4 Si le rituel disparaissait, que pourriez-vous apprendre sur vous ?



4. LES RESSOURCES ET LE CHANGEMENT

(sortir du cercle)

- Retrouver du choix et de la souplesse
- Tolérer l'incertitude et l'inconfort
- Développer la confiance en soi
- Réinvestir son énergie dans ce qui compte
- Se reconnecter à ses forces et à ses valeurs

- 1 Qu'aimeriez-vous retrouver ou faire si les TOC prenaient moins de place ?
- 2 Quelles petites étapes réalistes pourriez-vous tenter cette semaine ?
- 3 Quelles ressources ou qualités peuvent vous soutenir dans ce passage ?
- 4 De quoi avez-vous besoin pour vous sentir plus libre et plus aligné ?

PRINCIPES CLÉS DE L'ACCOMPAGNEMENT



Comprendre sans juger



Réduire la lutte contre les pensées



Accepter l'incertitude par petites doses



Agir en accord avec ses valeurs



Avancer pas à pas, avec bienveillance



À RETENIR

Les TOC ne sont pas un défaut de volonté. Ils sont une tentative de protection. Le changement passe par la compréhension, l'acceptation et l'action progressive.



QUESTION AU PRATICIEN

Dans votre manière d'accompagner, comment aidez-vous la personne à tolérer l'incertitude et à avancer sereinement vers ce qui compte ?



OFFERT

Cette ressource Questions-Kit TOC vous est offerte par HYPNO-KIT. Bonne exploration !

