

LES OBSESSIONS AGRESSIVES

Les obsessions sont des pensées, pulsions ou images récurrentes ou persistantes, ressenties comme intrusives et inopportunes, et qui entraînent une anxiété ou une détresse importante. Dans certains types de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les obsessions concernent la peur de se faire du mal ou de faire du mal à autrui (phobies d'impulsion), la peur d'en avoir envie ou la peur de l'avoir déjà fait.

EXEMPLES DE THÈMES AGRESSIFS : RACISME, MEURTRE, PÉDOPHILIE

J'ai peur de le faire	J'ai peur d'en avoir envie	J'ai peur de l'avoir déjà fait
J'ai peur de laisser échapper des insultes racistes	J'ai peur d'être raciste	J'ai peur d'avoir laissé échapper des injures racistes
J'ai peur de poignarder quelqu'un	J'ai peur d'être un meurtrier	J'ai peur d'avoir blessé quelqu'un avec un couteau
J'ai peur de me livrer à des attouchements sur un enfant	J'ai peur d'être pédophile	J'ai peur d'avoir fait subir des attouchements à un enfant

DEUX MODES DE PENSÉE QUI RENFORCENT CES OBSESSIONS

LA FUSION PENSÉE/ACTION

J'ai tendance à considérer que penser à une action équivaut (moralement) à l'action elle-même ou que ça augmente la probabilité que l'action se réalise.

L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

J'ai excessivement tendance à considérer comme inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'une action négative et incertaine se produise.

DEUX TYPES DE COMPORTEMENT QUI RENFORCENT CES OBSESSIONS

L'ÉVITEMENT

Je préfère ne pas savoir

J'évite les objets (ex. couteaux), les personnes (ex. enfants) ou les situations susceptibles de déclencher les obsessions (ex. Internet, journal TV, films).

LA VÉRIFICATION

J'ai besoin de savoir

Je cherche à me rassurer auprès des gens (« Tu crois que je pourrais... ? »), sur Internet, en épiluchant mes souvenirs et en ressassant des arguments.

LES OBSESSIONS AGRESSIVES, ÇA SE SOIGNE

UNE CLASSE MÉDICAMENTEUSE

Antidépresseurs ISRS

DEUX TECHNIQUES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

Laisser couler

Je laisse venir à moi le flot de pensées obsédantes sans essayer de les bloquer ou de les fuir

puis

Nomination

Je me les désigne clairement comme des obsessions dans le cadre d'un TOC

Provocation

Je déclenche et je maintiens volontairement les obsessions

puis

Sabotage

Je les cautionne en me répétant des phrases qui confirment ce qu'elles me font craindre