

LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

OBSESSIONS ET COMPULSIONS

Le contenu des obsessions peut énormément varier d'une personne à l'autre. Il en est de même pour les compulsions effectuées en réponse à ces obsessions. Certains thèmes sont toutefois plus fréquents, sont retrouvés dans différentes cultures et se révèlent relativement stables dans le temps.

OBSESSIONS Je crains	COMPULSIONS J'ai besoin de
<p>D'être ou d'avoir été SOUILLÉ·E / CONTAMINÉ·E</p> <p>Par des déchets et des sécrétions du corps (urine, selles, salive, transpiration) Par des microbes ou des germes Par le cancer Par l'environnement (amiante, radiation, pollution etc.)</p>	<p>LAVER / NETTOYER</p> <p>Me laver les mains Laver ou désinfecter mon corps Nettoyer des objets personnels Nettoyer mes proches Pratiquer des rituels de lavage moral, religieux ou magique</p>
<p>De commettre ou d'avoir commis une ERREUR</p> <p>De ne pas avoir fermé quelque chose De mal faire mon travail De ne pas dire ce qu'il faut, de ne pas avoir fait ce qu'il fallait De perdre quelque chose ou de jeter par erreur Une erreur en rapport avec le désordre D'oublier ou d'avoir mal lu</p>	<p>VÉRIFIER</p> <p>Avec des contacts physiques Avec des contrôles visuels Avec des gestes Avec des récapitulations En vérifiant mes vérifications</p>
<p>D'être ou d'avoir été AGRESSIF·VE</p> <p>De faire du mal aux autres ou à moi-même (volontairement ou par inadvertance) De laisser échapper des obscénités, des insultes ou d'être incorrect De contaminer ou de provoquer une maladie chez quelqu'un</p>	<p>RANGER, DISPOSER, ORGANISER</p> <p>Des objets Des portions alimentaires Des caractéristiques physiques (ex. ongles, cheveux) Des comportements (ex. habillage)</p>
<p>Qu'il arrive ou qu'il soit arrivé un MALHEUR</p> <p>Un malheur lié aux nombres ou aux couleurs Un malheur lié à l'espace (formes, lignes, positions) Un malheur lié aux mauvaises pensées Un malheur lié à la religion</p>	<p>RÉPÉTER DES COMPORTEMENTS</p> <p>Toucher quelque chose (avec les mains ou les pieds) Me lever et m'asseoir plusieurs fois de suite Ouvrir et fermer quelque chose plusieurs fois Baisser et relever quelque chose plusieurs fois Allumer et éteindre quelque chose plusieurs fois Monter et descendre plusieurs fois</p>
<p>D'être offensant·e sur le plan SEXUEL</p> <p>D'avoir une activité sexuelle débridée D'avoir des pratiques sexuelles scandaleuses, déviantes, agressives ou perverses (ex. pédophilie, viol)</p>	<p>ME RÉPÉTER MENTALEMENT</p> <p>En comptant, en calculant (arithmomane) Des phrases conjuratoires Des phrases à quelqu'un ou de faire dire une phrase à quelqu'un Des phrases mentalement Des récapitulations</p>
<p>De ne pas respecter ma RELIGION</p> <p>De ne pas être parfait·e dans ma pratique religieuse De blasphémer ou d'avoir des pensées impures</p>	<p>FAIRE PARFAITEMENT</p> <p>Accomplir certaines tâches avec lenteur et méticulosité (ex. écrire, se raser)</p>