

# LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

## MODES DE PENSÉE ASSOCIÉS

Certains mauvais réflexes de pensées renforcent les obsessions et compulsions. La plupart de ces conclusions automatiques découlent d'un mode de pensée en tout ou rien, souvent très associé aux états de détresse émotionnelle. Les autres mauvais réflexes de pensée les plus courants et non spécifiques au TOC sont à retrouver sur la fiche dédiée.

| TYPE DE PENSÉE                                                    | J'ai tendance à considérer que :                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FUSION PENSÉE/ACTION</b><br><small>Pensée magique</small>      | Penser à un évènement augmente la probabilité qu'il se produise                               |
| <b>INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE</b>                                | Il est inacceptable de ne pas être sûr·e à 100% de quelque chose                              |
| <b>RESPONSABILITÉ EXAGÉRÉE</b><br><small>Personnalisation</small> | Je serais responsable à 100% des évènements négatifs qui pourraient se produire autour de moi |
| <b>HYPER-CONTRÔLE</b>                                             | Je dois garder la maîtrise totale de mes pensées et de mes comportements en permanence        |
| <b>SURESTIMATION DU DANGER</b>                                    | Même la plus faible probabilité de survenue d'un évènement négatif équivaut à 100%            |
| <b>PERFECTIONNISME</b>                                            | Ce que je ne fais pas parfaitement n'est pas valable                                          |
| <b>DOUTE PERSISTANT</b>                                           | Aucune de mes certitudes n'est définitive                                                     |
| <b>INTOLÉRANCE À L'ANXIÉTÉ</b>                                    | La moindre trace d'anxiété est insupportable et doit être éliminée à tout prix                |
| <b>PESSIMISME</b><br><small>Pensée catastrophique</small>         | Si quelque chose peut mal se passer, ça va m'arriver                                          |
| <b>SURNATUREL</b>                                                 | Il est possible de défier les lois de la nature                                               |