

EXEMPLE DE THÉRAPIE INDIVIDUELLE POUR LE TOC

Cet article explique toute la TCC qui a été mise en place pour une patiente souffrant d'un TOC d'intensité sévère. ELODIE 1/01/2009

INTRODUCTION

Nous allons vous présenter au fil des semaines la totalité des séances de la thérapie menée avec Elodie, afin de vous éclairer sur comment cela fonctionne une fois que la porte du bureau du psychologue se ferme. Nous espérons ainsi que la Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) vous sera plus familière, plus compréhensible, et que vous pourrez vous inspirer des exemples donnés dans ces séances pour avancer dans la guérison de vos troubles.

Nous avons choisi le cas d'Elodie pour plusieurs raisons :

- Les TOC d'Elodie recouvrent presque toutes les obsessions et les rituels que l'on peut rencontrer dans un cabinet spécialisé dans les troubles anxieux. Aussi, les exercices et conseils décrits pourront être utiles aux lecteurs ayant des TOC de tous types.
- Elodie a un trouble cyclothymique en plus de son TOC, ce qui va nous permettre de voir l'importance des thymorégulateurs selon les séances et la façon dont son humeur varie en fonction des semaines et de son évolution dans ses TOC.

Elodie nous a surpris avec sa capacité rare à faire chaque semaine bien plus d'exercices qu'il n'est pensable pour un thérapeute TCC, la mesure et l'aspect progressif étant la base de toute thérapie comportementale. Vous verrez dans les prochains articles ce qu'Elodie a pu mettre en place avec brio.

Pour ce premier article, voici le courrier qu'elle nous avait adressés pour expliquer ses symptômes.

"Dans mes souvenirs conscients, il apparaît que dès l'âge de 5 ou 6 ans j'ai été sujette à de l'anxiété, des angoisses et aux TOC. J'ai commencé alors à organiser mon quotidien autour de rituels de type vérification (ordre, symétrie, sécurité, organisation et rangement), comptage, collection (collecter les copeaux de bois et les mines des crayons taillés, les bouts de papiers,), répétition d'une action ou d'une phrase un certain nombre de fois.

J'accomplissais également des rituels magiques qui me permettaient de m'assurer que mes proches ne mourraient pas dans la nuit, tel que toujours dire "à demain" comme dernière parole à tous les membres de ma famille avant le coucher. Ce TOC ne m'a jamais quitté jusqu'alors.

Enfant, cela me semblait normal d'accomplir mes rituels même si j'étais consciente de me les imposer sans pouvoir y déroger (caractère obligatoire des TOC). Je ne me sentais

pas malade et pourtant je me cachais ou je me relevais la nuit pour accomplir mes rituels.

A l'adolescence (entre 13 et 16 ans), ils sont devenus plus contraignants, j'ai souhaité m'en défaire sans pourtant y parvenir. Certains rituels ont disparus au profit d'autres, certains sont restés en l'état.

A partir de 17 ans, ils se sont organisés surtout autour de l'hygiène corporelle, du lavage et de la désinfection de mon corps et de mon environnement.

Auparavant les compulsions étaient plus prononcées que les obsessions. A présent, les pensées obsessionnelles sont permanentes et leurs thèmes récurrents (peur d'être contaminée par des bactéries, des mycoses, etc. , peur d'être en contact avec mes selles ou celles d'autrui, peur de vomir, peur de voir quelqu'un vomir ou uriner, peur que quelqu'un tousse, postillonne, éternue ou parle en ma direction, peur des lieux publics, des transports en commun, peur que quelqu'un me touche, me bouscule, peur d'être blessée). Ces obsessions existent même dans mes rêves. Elles ont des conséquences sur mon comportement vis-à-vis d'autrui : je fuis le contact, la relation, je ne reçois personne à mon appartement, je ne parviens plus à aller chez quiconque, je me coupe de ma famille et du monde extérieur. Je souffre de cette situation au quotidien et j'en arrive à penser que ma fin sonnera la fin des souffrances que je m'inflige ainsi qu'à mes proches.

Pour ce qui est des compulsions, l'accomplissement des rituels me prend environs 7 heures quotidiennement, ainsi notamment : j'utilise des solutions antiseptiques moussantes pour mes douches quotidiennes (de 3 à 5 heures) et le lavages des mains. Il m'arrive de me laver l'intérieur de la bouche avec du Cytéal. J'utilise un produit hospitalier pour laver les sols, les meubles, les objets, les clenches et les interrupteurs (je ne peux plus toucher les clenches et les interrupteurs).

Je ne consomme que des produits que j'ai moi-même choisi, toujours les mêmes. Je ne manipule ni ne prépare la nourriture moi-même. Pendant plusieurs mois je n'ai consommé que des aliments qui ne tachent pas, ne collent pas, et n'ont pas d'odeur (biscottes, biscuits secs et thé). A présent j'y ai ajouté en moyenne un repas tous les deux jours (légumes et viande). Je ne "sorts" à l'extérieur que pour faire les courses ou me rendre à mon rendez-vous hebdomadaire avec mon psychiatre.

Il y a des pièces et des meubles interdits dans mon appartement (pièces " sales"). Le linge est systématiquement lavé deux fois avec une lessive antibactérienne et un additif bactéricide et fongicide.

Je compte également (par exemple: cogner mes dents les unes contre les autres de droite à gauche et inversement par séries de 4 fois 4, raidir mes muscles jambe droite puis jambe gauche sur le même modèle).

Je sollicite mon compagnon pour l'accomplissement des rituels. Il m'aide même si nous savons tous deux que c'est néfaste. Il dit ne pas être en mesure de me laisser dans ma détresse pour mes TOC les plus forts en tout cas.

Pour ma part, si quelqu'un s'oppose à l'accomplissement d'un rituel, me refuse son aide ou interrompt le rituel, j'ai des comportements tels que :

- l'agression verbale (j'exige, j'ordonne, je crie, j'humilie, je culpabilise, j'insulte, je menace);
- l'agression physique (j'attrape la personne par les vêtements, les cheveux, je frappe);

· l'auto agression (je me frappe le visage avec les poings, je me gifle, je me griffe le visage, je me cogne la tête contre les murs), c'est quand je retourne mon agressivité vers moi que je suis la plus violente, je refuse que l'on m'empêche de le faire et peux frapper celui qui intervient.

Mon parcours de vie à été marqué par des difficultés importantes (de nombreux deuils dans ma famille proche, la toxicomanie d'un des mes oncles, la séropositivité d'un autre, une agression, etc.) qui, selon moi, ont favorisé la survenue des TOC, ou les ont renforcés. Ces éléments de mon histoire, j'en suis consciente, ont certainement été à l'origine de mon anxiété et des angoisses qui m'assaillent aujourd'hui encore et que je n'ai pas été en mesure de surmonter. Cependant, être consciente de cela ne me permet en rien de modifier mon comportement compulsif ou de lutter contre mes obsessions."

Lors de notre première séance avec Elodie, nous avons recensé tous les TOC dont elle souffre, afin de définir les exercices d'exposition que nous ferions ensemble lors des prochaines séances et qu'elle continuerait entre les séances afin de consolider ses acquis.

Les TOC entre parenthèses () sont les TOC qu'Elodie ne fait plus et qu'elle avait réussi à arrêter d'elle-même avant de venir nous voir.

LAVAGES MAINS

Après télécommande

Après télévision

Après avoir allumé les plaques électriques

Après fenêtres

Après prises

Après nourriture chats

Après avoir charger CD, DVD

Après avoir jeter quelque chose à la poubelle

REPAS

Ne pas mélanger salé et sucré dans étagères et le réfrigérateur

Ne pas toucher au sucré après avoir touché au repas salé

Après le repas saler : laver mains et avant bras 2 fois, pendant 30 sec.

Laver lunettes

Laver visage 2 fois

(Avant il fallait que je prenne une douche).

LES IMPULSIONS

Gros mots dans les églises.

NOURRITURE

Ma nourriture sur un étage du réfrigérateur

Ma nourriture sur une moitié étagère

Ne pas toucher aliments salés odorants, gluants, collants
Ne pas cuire aliments
Ne pas toucher viande crue ou cuite avec les mains

FAIRE PIPI

Retirer haut
Se laver 2 fois les mains et les avants bras 30 secondes

RETOUR DE L'EXTÉRIEUR

Quitter mes vêtements
Déposer sac à main dans meuble de l'entrée
Prendre douche
(douche 2 savonnages, jeter serviette au sale, désinfecter la baignoire, me laver les dents , prendre une douche).
(lavage intégralement Bétadine ou Septivon ou Cytéal)

PORTE DE L'IMMEUBLE

Utiliser une protection pour toucher les portes
Allumer la lumière avec les pieds

ALLER VOIR MES PARENTS

Voiture maman interdite
Denrées non emballées ou entamées non emportées
Laver vêtements même propres au retour à l'appartement
Séparer le linge sale du linge propre même si les deux vont être de toute façon lavés de retour à l'appartement.
Pommes / fleurs du jardin interdits
Laver objets de retour à l'appartement (portable, etc.)

MON COMPAGNON

Retour de l'extérieur :
· Quitter ses vêtements
· Les ranger dans le meuble de l'entrée
· Prendre une douche
Après selles :
· Laver sols, clenches et lavabo
· Se doucher

COURSES

Porter des vêtements propres
Ne pas toucher à mes chaussures
(laver la voiture)

Je prends les courses et je les mets dans le chariot
(je choisis le paquet soigneusement, il ne doit pas être sale ou porter un défaut)
Je mets les courses sur le tapis de la caisse, mon compagnon ne doit pas toucher
Je range les courses dans le caddie, mon compagnon ne doit pas toucher
Je range les courses dans la charrette, mon compagnon ne doit pas toucher

De retour à l'appartement :

- Je me lave les mains, mon compagnon ne doit pas toucher
- Je range les courses, mon compagnon ne doit pas toucher
- Douche sur le modèle des douches de retour de l'extérieur
- Lavage du lavabo

LAVAGE DU LINGE

(jusque 6 lavages pour la même tournée)
(désinfectant sur le linge)
(javel dans le blanc)
Charger le linge sale avant une douche
Laver le lave linge et le sèche linge avant de sortir le linge propre
Sortir le linge propre après une douche

VÉRIFICATIONS

Soir : 2 prises
Lecture : chaque mot ==> lecture quasi-impossible
Avant départ de l'appartement, les chats
En quittant l'appartement : " tu as fermé en haut en bas ?"
En quittant l'appartement seule : vérifier fermeture des serrures : tourner la clé,
pousser.

LES INCOMPATIBLES

Personnes sales, dégageant une mauvaise odeur, ==> éviter, m'éloigner, arrêter de respirer à causes des particules
éternuements, toux, crachas ==> laver mains, jeter éventuelle nourriture des mains
Ne pas tester cosmétiques dans les magasins

LES LIEUX EXTÉRIEURS INTERDITS

Reste 1 magasin
Métro
Bus
Train

LES SELLES

Quitter vêtements, les mettre au sale
Préparer lingettes nettoyantes

Préparer lingettes antibactériennes
Préparer 1 rouleau
évacuer les selles
Utiliser papier + lingettes nettoyantes pour moi
Se laver mains avec lingettes antibactériennes (avant je les lavais avec de l'eau de javel)

Laver les toilettes avec des lingettes antibactériennes 1 fois (avant jusque 5 fois)
Se laver mains + avant bras 2 fois 30 secondes
Laver portes, clenches, interrupteur, sols
Laver le lavabo
Me savonner corps et cheveux
Laver la douche
De nouveau shampoing + douche
Utiliser une serviette propre

PIÈCES & MEUBLES INTERDITS

Petit meuble jaune
Placard de l'entrée
Petit cabanon !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Mon compagnon lave la machine à laver + sèche linge, placards, bureau, ordinateur, téléphone

Lors de la deuxième séance avec Elodie, nous parlons du fonctionnement du TOC : que c'est une pathologie chimique, c'est-à-dire qu'il y a des neurotransmetteurs qui sont mal régulés dans son cerveau et que cela explique le besoin de refaire les choses plusieurs fois, son cerveau ayant élu la saleté, la contamination et les excréments comme "dangers" car il faut bien une cible pour exécuter les rituels.

Nous parlons aussi de l'anxiété, et de la notion de courbe qui monte et descend : si on attend, il faut combien de temps avant que l'anxiété diminue ? Nous partons du principe, compte tenu de ce qu'on appelle "l'habituation", que plus elle répète un exercice et plus il deviendra automatique, l'anxiété montant de moins en moins fort au fur et à mesure des jours, jusqu'à extinction de celle-ci.

Elodie tient alors à raconter un évènement ayant eu lieu il y a quelques temps : elle avait été à un anniversaire à 80 km de chez elle et avait eu besoin d'aller aux WC. Ne pouvant quitter la soirée pour rentrer chez elle, elle avait tenté d'aller aux WC sur place. Après un long lavage de mains, elle s'était mise à ruminer qu'elle allait devoir contaminer la voiture puisqu'elle ne pouvait se doucher. Après 30 minutes de ruminations et d'anxiété, elle s'était rendue compte que son anxiété descendait progressivement.

Elodie dit comprendre tout cela et nous parlons des situations les plus accessibles sur lesquelles travailler lors de la semaine à venir.

Elodie ayant une liste de 80 situations entraînant des TOC, elle accepte de commencer par un test : que se passe-t-il si elle passe de 2 douches à une seule douche, avec une seule serviette pour la totalité du corps ? En gros, pouvons-nous nous inspirer de cet évènement qu'elle a raconté ?

Elodie est d'accord sur le principe mais si elle prend deux douches, c'est parce que la première douche sert à se débarrasser de la contamination des excréments et la seconde parce qu'elle a nettoyé les wc et le couloir (où sont tombées des particules d'excréments) après la première douche et s'est donc recontaminée. Elle prend alors une seconde serviette car la première est contaminée par les eaux usagées de la première douche. Elle prend aussi un second savon et nettoie toute la douche entre les deux lavages. Nous discutons de l'idée de nettoyer le couloir et les wc dès qu'elle a terminé de faire ses besoins, en marchant à reculons vers la salle de bain. Elodie est d'accord.

Du coup, comme elle n'a qu'une seule douche, elle accepte de n'utiliser qu'une seule serviette de bain et n'a pas à nettoyer deux fois la douche.

Elodie est mise au courant que son anxiété peut montrer très haut. Elle répond par une phrase assez rare mais typique des cas chroniques de TOC : "Je suis arrivée à un tel point de TOC que ce n'est pas une attaque de panique qui m'empêchera d'avancer."

Le 20 octobre 2007, Elodie arrive à sa troisième séance avec un bon moral, mais fatiguée. Elle s'est disputée avec une de ses soeurs qui ne supportent plus ses TOC, ce qui rend toute cohabitation impossible quand elles se voient. "Elle croit que cela marche uniquement avec la volonté, que c'est aberrant ! Je la trouve hautaine dans ses jugements."

Je lui propose d'expliquer à sa soeur qu'elle comprend qu'elle puisse en avoir marre, qu'il faut reconnaître que les TOC font souffrir la personne qui en est atteinte mais aussi l'entourage, et que bien souvent la souffrance de l'un annule celle de l'autre, ce qui est dommage quand la personne souffrant de TOC a besoin de soutien, et dommage aussi quand l'entourage exaspéré peut être ce soutien. Je lui suggère de dire "Oui, tu as raison, c'est aberrant et exaspérant, je sais que tu souffres de me voir comme cela. Mais ne t'inquiète pas, je commence une thérapie, ça va avancer. J'ai besoin que tu m'accordes encore un peu de patience. Ce n'est plus comme avant où je n'étais pas du tout suivie." Elodie me dit qu'elle y réfléchira.

Nous passons aux exercices qui étaient proposés la semaine dernière.

- laver les wc en sortant de ceux-ci, à reculons, plutôt que le faire entre deux douches : Elodie me dit que c'est un gain de temps et que cela lui permet d'effacer les particules immédiatement, elle trouve donc cela très bien. Second avantage pour elle : faire du ménage quand on est sale est moins dramatique et angoissant que quand on vient à peine de se laver et qu'on doit se resaler, elle n'a plus l'impression d'un lavage pour rien, parti en fumée à peine terminé.

- Passer en conséquence à une seule douche : "cela me paraissait impensable il y a une semaine de ne pas prendre une seconde douche, mais comme j'ai lavé le couloir, j'ai fait sauter la seconde douche sans difficulté. J'ai gagné 40 minutes par jour !". L'anxiété est montée pendant une demi heure à l'idée qu'elle ne pourrait pas se relaver, puis est redescendue.

- Utiliser une seule serviette : aucun souci.

Je propose les exercices suivants à Elodie et lui demande ce qu'elle en pense, si cela est réalisable :

- mettre ses chaussures seule pour sortir, même si elle doit se contaminer, en se disant que de toute façon elle va se contaminer dehors

- laisser son copain l'aider à mettre les courses sur le tapis de la caisse
- laisser son copain l'aider à les remettre dans le chariot
- ne pas se laver les mains au retour des courses
- ranger les courses sans les nettoyer
- garder la douche après les courses
- contaminer du linge propre avant de se laver les mains
- toucher les portes et lumières de l'immeuble
- ne pas laver les mains en dehors de la nourriture des chats, les poubelles et des fins de repas

Elodie est d'accord pour attaquer ces exercices. J'ai conscience qu'ils sont compliqués, mais cela nous permettra aussi de voir quelles sont les capacités d'apprentissage d'Elodie et les difficultés à contourner la semaine prochaine. J'ai aussi envie de profiter de la bonne nouvelle sur la douche pour que cela lui serve d'étalon de comparaison sur tout ce qu'elle va entreprendre "Si j'ai été capable de cela, qu'est ce qui peut me retenir ?".

Le 27 octobre 2007, Elodie arrive à sa quatrième séance avec de bonnes nouvelles. Elle a réussi à ne faire aucun TOC sur les courses. Elle était très angoissée dans les rayons du magasin, a attendu 5 minutes que l'émotion descende en pensant aux bénéfices de persévérer pour avoir une vie sans TOC. Après 3 jours de répétition de cet exercice, elle se sentait mieux dans les rayons des magasins.

Elle a pu mettre ses chaussures sans aide, ce qui a été très dur la première fois puis s'est révélé plus simple les jours suivants.

Concernant la porte et les lumières de l'immeuble où elle vit, les efforts sont très bons mais encore difficiles : elle a pu ouvrir la porte du bâtiment avec sa main, mais pas les lumières car elle s'est souvenue qu'il y a encore quelques temps, elle allumait les interrupteurs avec les pieds pour ne pas utiliser ses mains, et s'est dit qu'il devait donc y avoir des particules sur les interrupteurs. "Ca m'apprendra à ouvrir les interrupteurs avec les pieds !!"

Contaminer le linge propre s'est très bien passé, et elle a même accepté que le chat monte sur la pile après s'être couché dans le bidet sans lui crier dessus.

La réduction des lavages de mains a bien commencé : Elodie a pu toucher les rideaux qui lui paraissent sales (pas encore les fenêtres), tous les jours, sans se laver les mains après. Par contre, c'est encore dur avec la vaisselle sale.

Elodie souhaite après cette liste me raconter deux événements dont elle est très fière. Le premier est qu'elle arrive à aller aux WC avec des vêtements, alors qu'avant elle devait y aller nue de peur de les contaminer (elle met maintenant un tee shirt qu'elle n'aime pas trop, et le retire après). Le second est l'enchaînement de victoires lors d'une ballade avec son copain à la mer : elle a pu faire pipi dans la forêt car elle ne se sentait pas capable de reprendre la voiture pour aller à la maison, et cela sans pouvoir se laver les mains. Puis ils sont allés manger des gâteaux dans un salon de thé (elle a touché des choses avant de se laver les mains après un second pipi). En revenant dans la voiture, elle constate qu'elle a une trace marron sur l'un des doigts. Elle se dit "Mon Dieu, des excréments !" puis essaye de rationaliser que c'est impossible, que c'est plutôt du gâteau. Pendant qu'elle conduit, elle ne sait plus quoi faire, entre l'envie de prendre une lingette et laver le doigt, ou s'empêcher. Elle pense alors au pire des exercices : elle lèche son doigt en se disant "maintenant, tu ne peux plus rien faire et de toute façon tu prendras une douche ce soir" et sent son anxiété qui descend. Elle est contente de cet exploit. Une fois arrivée

à la maison, elle se dit "Zut, mais maintenant il ne faut surtout pas ouvrir la bouche pour ne pas envoyer des particules partout dans la maison et te dépêcher de faire un bain de bouche". Comprenant que le TOC essaye toujours de trouver une brèche, elle se dirige vers la salle de bain et souffle à l'intérieur du placard à serviettes propres. Je la félicite en lui disant qu'elle a compris qu'il ne fallait pas se laisser avoir par les obsessions et en quoi le TOC essaye toujours de trouver une sortie de secours coûte que coûte.

Je propose les exercices suivants à Elodie et lui demande ce qu'elle en pense, si cela est réalisable :

- Mettre les vêtements au sale quand ils sont vraiment sales (taches, transpiration,)
- Ne plus laver le lave linge ou le sèche linge avant de poser quelque chose de propre dessus
- Mettre des chaussures habituelles pour aller faire des courses et non des chaussures spéciales (Elodie a des chaussures pour aller chez les gens, et des chaussures pour les lieux publics)
- Ne pas se laver les mains en revenant des courses et contaminer le lavabo
- Débrancher les objets électriques avec les mains
- Regarder si les chats sont bien dans le salon en un seul coup d'œil
- Ne pas poser de question à son copain quand elle ferme la porte (pas peur qu'elle soit mal fermée)
- Vérifier une seule fois la porte en appuyant gentiment sur la poignée, sans forcer
- Diminuer la durée des lavages de mains normaux et ne pas laver plus d'une fois
- Ne plus utiliser les pieds pour allumer les lumières
- Laver rapidement la bouche après avoir manger, et non pas plusieurs fois. Idem pour les avants bras.

Elodie est d'accord pour cette liste d'exercices. Les capacités d'apprentissage d'Elodie étant bonnes, nous pouvons nous permettre de faire beaucoup d'exercices à la maison. Elodie a toujours sa victoire sur la douche en tête et cela est une motivation à utiliser tout le temps pour attaquer chaque TOC.

Le 10 novembre 2007, Elodie nous annonce qu'elle vient de fêter ses 31 ans et qu'elle est heureuse car ses efforts sur les TOC payent. Elle arrive à mieux gérer ses journées, peut sortir comme elle veut sans faire des aller retour à la maison pour aller aux WC ou se laver les mains : "Je ne ressens plus l'inflexibilité d'avant, c'est beaucoup plus bohème, je n'aurais jamais pensé comme cela avant."

Cette semaine, Elodie a pu retarder de quelques jours le lavage des vêtements, elle ne se sent plus obligée de tout laver tous les jours et de changer de pantalon ou de pull. Elle dit commencer à comprendre ce qu'est la vraie saleté et faire la différence avec la saleté TOC. Elle a réussi à ne plus laver le lave linge et sèche linge et pose des vêtements propres dessus : "Ca m'a gonflé 3 jours de suite puis ça a disparu."

Elle a réussi à ne pas se laver les mains en revenant des courses ("Plus c'est contaminé chez moi et moins j'ai envie de laver, donc profitons-en !") ainsi que prendre les chaussures normales pour aller dans les magasins plutôt que sortir la paire spéciale.

Elle débranche tout ce qui est électrique avec les mains, regarde une seule fois où sont les chats avant de fermer la porte gentiment et sans vérification (elle a donc pu se passer

de la vérification autorisée) ni demander à son copain (ce qui a été très dur les premiers jours avant de chuter subitement).

Pour les lavages de mains, elle est passée de 2 fois 30 secondes à 1 fois 30 secondes. Le plus dur reste après les repas et les WC. Allumer les lumières sans les pieds reste très dur. Laver rapidement la bouche et les avant bras est très dur : elle a pu passer de 2 à 1 fois pour les avant bras, mais ne réussit pas du tout sur la bouche ("Cela concerne les aliments, c'est un gros TOC pour moi").

Nous décidons des exercices suivants avec Elodie :

- Laver les mains en une seule fois dans tous les cas
- Ne plus utiliser les pieds pour les lumières
- Ne plus laver la bouche
- Toucher la fenêtre et les plaques électriques sans se laver les mains.
- Blasphémer dans une église
- Ne plus retirer le haut habituel quand elle va aux WC (terminé le vieux tee shirt !)
- Ne pas mettre de vêtements spéciaux pour aller faire les courses
- Ne pas demander à son ami de laver quoi que ce soit
- Déposer son sac à main n'importe où dans la maison
- Interrupteurs sans les pieds
- Utiliser la voiture de maman et se contaminer
- Rapporter à la maison des aliments non emballés
- Ne pas demander à son ami de faire des TOC après son passage à lui aux WC
- Commencer à demander à son ami de décaler de plus en plus son passage à la douche

Nous avons conscience que la semaine à venir va être difficile car nous attaquons des TOC particulièrement difficiles, notamment tout ce qui lavages automatisés et alimentaire.

Le 23 novembre 2007, Elodie est un peu en phase de creux : pour son anniversaire, elle n'a reçu aucun cadeau de la part de sa soeur et elle ne se sent ni comprise ni aidée par elle dans ses TOC. Sa soeur, pour elle, au-delà des différends, semble avoir oublié les liens familiaux, et semble agir comme si les cadeaux étaient des récompenses. "En gros, je me laisse faire par mes TOC, donc je ne mérite rien".

Nous reprenons ensemble les exercices faits pendant la semaine. Elodie dit avoir 80 % de réussite sur le lavage des mains en une seule fois, les 20 % de TOC restants étant quand elle est fatiguée et n'arrive pas à lutter. Elle arrive à allumer les lumières du hall à 50% avec les mains. Elle a réussi à serrer la main de la voisine sans angoisse et sans les laver après. Puis en partant faire ses courses avec des vêtements habituels, elle est passée à côté d'un SDF qui urinait contre un mur et croit avoir senti des éclaboussures sur ses pieds. Elle a eu envie de prendre une douche, a ressenti une très vive angoisse, mais a tenu à ne pas dévier de sa trajectoire : elle a été faire ses courses ! A son retour à la maison, elle ne s'est pas douchée et a gardé ses vêtements.

Elodie arrive à ne plus laver la bouche en dehors du repas du soir. Elle a pu cuisiner un cake au jambon avec un simple lavage de mains après : "Je n'ai pas lavé mes mains entre les aliments quand je l'ai préparé".

Elle a réussi à garder son haut pour aller aux WC (pipi). Elle a été à l'église pour

blasphémer, a insulté chaque statue dans tous les coins de l'édifice, avec des rimes, puis a été obligée de sortir car un concert commençait. L'angoisse était forte au début, puis est retombée. Elle y est retournée plusieurs fois pour refaire l'exercice et ne sent plus rien de particulier "Je commence même à m'ennuyer".

Elodie dit n'avoir plus aucun problème pour les courses, toucher les rallonges, les plaques, le sac à mains, ne plus laver ni le lave linge ni la machine à laver. Elle n'a pas réussi à toucher le petit placard du couloir sans le laver, ni la fenêtre de la cuisine, et n'a pas pu demander à son ami de ne plus laver le sol après le passage aux WC mais sent que cela peut être envisageable dans les prochaines semaines.

Elle a vu le chat dormir dans le linge sale plusieurs fois. La première fois, elle s'est sentie obligée de l'attraper et le laver. La seconde fois, elle a laissé tomber. Elle a pu aussi rapporter des objets de chez sa mère sans les laver, ne s'est pas douchée, et a tout rangé dans les placards.

Nous décidons des exercices suivants avec Elodie :

- Faire un lavage de mains en une seule fois après le passage aux WC (pipi) sans les avant bras, mais les poignets sont autorisés,
- Lire 30 pages d'un roman pour s'exercer à la lecture sans vérification,
- Ne pas s'empêcher de respirer ni éviter les personnes dites "incompatibles" et au contraire tenter de s'en approcher,
- Tester des crèmes de soin dans des magasins,
- Prendre le bus,
- Garder le haut et le pantalon quand elle va aux WC pour les excréments,
- Utiliser une lingette pour laver la cuvette, ne pas la préparer à l'avance,
- Utiliser une lingette maximum pour se laver soi,
- Ne plus laver la porte, la clenche, l'interrupteur, laver le sol très vite,
- Demander la même chose au conjoint,
- Attaquer les 20% restants sur les lavages de mains,
- Attaquer les 50% restants sur les lumières du hall,
- Attaquer le lavage de la bouche le soir,
- Attaquer la fenêtre de la cuisine et le placard.

Le 07 décembre 2007, Elodie se sent très stressée à l'idée du repas de Noël en famille en raison des odeurs, du foie gras "Il y aura beaucoup de viandes, d'aliments gras, j'imagine déjà le pire." Elle nous dit détester aussi le bruit de mastication que font les gens "J'entends tout les petits bruits, ça m'insupporte. Cela fait des années que mon conjoint et moi mangeons chacun dans une pièce différente à cause de cela. C'est comme si j'avais une hyper sensorialité aux bruits."

Elodie parle de ses exercices de la semaine écoulée. Il a réussi à limiter les lavages de mains après le passage aux WC, principalement chez les autres. Chez elle, elle se sent comme aimantée par les robinets. En tout cas, elle réussi à passer de deux lavages à un seul. Elle a eu beaucoup de mal à travailler sur la lecture en raison du bruit environnant et de la grande difficulté à passer sur certains mots entraînant des TOC.

Elle essaye de respirer fort quand elle croise des incompatibles, histoire de faire rentrer les particules en elle. "Je ne l'ai pas encore systématisé, mais en tout cas je ne m'arrête plus de respirer comme avant." Elle a pu passer une partie de l'après midi à discuter avec un SDF qu'elle connaît.

Elle n'a pas eu le temps de tester un trajet en bus, mais a fait les magasins pour tester les crèmes, avec un très grand stress, une grande envie de se laver les mains car les produits sont utilisés par tout le monde, mais a réussi à continuer ses courses plutôt que rebrousser chemin.

Elodie a essayé de ne pas retirer ses vêtements pour aller aux WC et décrit la situation comme suit : "si c'est un pull, je peux le garder, mais si c'est un débardeur c'est beaucoup plus dur car c'est à même la peau et mon TOC dit que cela pourrait me contaminer en passant à travers." En gros, avec un pull, il a deux couches. Elle continue à préparer ses lingettes mais ne les compte plus, elle les utilise selon le besoin et sait s'arrêter quand elle est propre (environ 5 à la place de 30). Pour laver les WC, elle met deux lingettes l'une sur l'autre.

Le sol est nettoyé très rapidement et superficiellement, et Elodie dit avoir eu du mal à ne plus laver la clenche, la porte, et le lavabo. Par contre, elle ne demande plus à son conjoint de laver après son passage.

Elodie dit avoir encore des difficultés avoir la lumière des escaliers du bâtiment, ainsi que pour le lavage de bouche après les repas et la fenêtre de la cuisine.

Un nouveau chat est arrivé à la maison et il est le premier à avoir eu le privilège de ne être lavé jusqu'au fond des oreilles. "Il se promène souvent dans la poubelle, c'est dingue, c'est justement là où il ne faut pas aller". Cela plait à Elodie, elle se sent plus libre et de temps en temps elle sent que le besoin de prendre une douche commence à diminuer.

Pour la semaine suivante, nous discutons avec Elodie des exercices à attaquer :

- laver les mains en une seule fois, sans les avant bras
 - attaquer les TOC qui envahissent la lecture en punissant le cerveau qui a peur de ne pas comprendre une phrase par le saut d'une page entière
 - continuer à consolider les acquis sur les incompatibles
 - essayer de garder le débardeur quand elle va aux WC et ne pas le mettre au linge sale le soir
 - carte blanche sur le sol, la clenche, la porte et le placard, ainsi que pour le lavage de bouche
 - laver la fenêtre de la cuisine qui paraît visiblement même très sale au conjoint. Le conjoint supervisera le lavage de la fenêtre pour qu'il ne soit pas TOC
 - toucher les interrupteurs des escaliers de l'immeuble avec le droit de laver les mains 10 à 15 minutes après
 - garder les vêtements le soir en arrivant à la maison, une heure, avant de les changer.
- Pour le repas de Noël qui angoisse Elodie, nous lui proposons de manger tous les jours à côté de son conjoint afin de commencer à s'habituer aux bruits.