# L'EPR chez l'adulte

Exposition avec prévention de la réponse dans le TOC

### Objectif

Cette fiche aide à repérer le fonctionnement du trouble obsessionnel-compulsif (TOC), à préparer des exercices d'EPR et à faire le bilan des exercices réalisés.

L'objectif est de s'exercer à répondre autrement au TOC : affronter ce à quoi il réagit sans accomplir la compulsion habituelle ni recourir à l'évitement, à la recherche de réassurance ou à la neutralisation mentale.

Cette fiche est un outil clinique pour échanger et préparer le traitement. Elle ne permet pas de poser un diagnostic.

## Mode d'emploi

1 **Repérer le fonctionnement du TOC**

Notez ce qui déclenche le TOC, ce qu'il vous pousse à faire et ce que vous faites pour obtenir un soulagement à court terme.

2 **Préparer un plan d'EPR**

Choisissez des exercices précis et convenez des rituels, vérifications ou stratégies de sécurité auxquels vous allez renoncer.

3 **S'exercer et faire le bilan**

Réalisez l'exercice, repérez les pièges éventuels et ajustez l'étape suivante.

## À remplir par

**Nom** _____

**Date** _____

**Clinicien** _____

**Thème du TOC** _____

© Uncompelled

# Étape 1 : journal des compulsions pour l'EPR

Avant de commencer l'EPR, il faut repérer le fonctionnement du TOC. Ce journal aide à identifier ce qui le déclenche, la réponse qu'il vous pousse à adopter et ce qui entretient ce fonctionnement.

## Relevé

**Date**

**Détresse 0-10**

**Situation**

**Qu'est-ce qui a déclenché le TOC ?**

**Quelle pensée, impulsion, émotion ou sensation corporelle est apparue ?**

**Qu'est-ce que le TOC m'a demandé de faire ?**

**Qu'ai-je fait pour obtenir un soulagement à court terme ou une certitude ?**

- ☐ Vérifications
- ☐ Lavage ou nettoyage
- ☐ Répétition ou reprise d'un acte
- ☐ Demande de réassurance
- ☐ Analyse mentale de la situation
- ☐ Vérification de mon corps ou de mon ressenti
- ☐ Recherche d'informations, sur Google ou ailleurs
- ☐ Évitement ou report
- ☐ Demande d'aide à d'autres personnes
- ☐ Recherche de la « bonne » sensation
- ☐ Rituel accompli après coup
- ☐ Autre

**Que s'est-il passé peu après, et comment cette réponse peut-elle entretenir le TOC ?**

**Quelle autre réponse pourrais-je essayer la prochaine fois ?**

© Uncompelled

# Étape 2 : plan d'EPR

Le plan transforme les observations en exercices d'EPR précis.

**Sur quel fonctionnement du TOC travaillons-nous ?**

**Quel est le point le plus important à travailler ?**

**Quelle réponse doit changer ?**

**Qui apportera du soutien ?**

## Partie A : hiérarchie des exercices d'EPR

| Étape d'EPR | Situation ou exercice | Détresse prévue 0-10 | À quelle réponse compulsive vais-je renoncer ? | Quand vais-je m'exercer ? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

© Uncompelled

# Partie B : plan de prévention de la réponse

La prévention de la réponse ne consiste pas seulement à s'abstenir d'actes visibles. Les rituels cachés, l'analyse mentale, la recherche de réassurance, les vérifications corporelles et la neutralisation après coup peuvent aussi entretenir le TOC.

## Quand le TOC s'active, voici ce que je fais habituellement

**Rituels visibles**

**Rituels cachés**

**Analyse mentale**

**Vérification de mon corps ou de mon ressenti**

**Réassurance apportée par les autres**

**Recherches sur Google, lectures ou recherche d'informations**

**Évitement**

**Neutralisation après coup**

**Pendant l'exercice, je m'abstiendrai de**

**Après l'exercice, je m'abstiendrai de**

**Si le besoin d'agir devient fort, voici ce que je ferai à la place**

**Phrase de soutien**

### Exemple de phrase de soutien

« Je n'ai pas besoin de résoudre cette pensée maintenant. Je m'entraîne à la laisser être là, sans aller au bout de ce que le TOC demande. »

© Uncompelled

# Étape 3 : exercice d'EPR

Cette fiche sert à noter un exercice d'EPR précis et à évaluer si le TOC s'est glissé dans l'exercice.

**Date**

**Exercice**

**À quoi ai-je fait face ?**

**À quelle réponse ai-je renoncé ?**

**Détresse avant l'exercice 0-10**

**Détresse maximale pendant l'exercice 0-10**

**Détresse après l'exercice 0-10**

**Combien de temps l'exercice a-t-il duré ?**

**Qu'a fait le TOC pour me pousser à arrêter ?**

**Quels rituels n'ai-je pas accomplis ?**

**Qu'ai-je appris ?**

**Que devrais-je ajuster la prochaine fois ?**

© Uncompelled

# Liste des pièges à repérer

- [ ] Ai-je fait l'exercice pour obtenir une certitude totale ?
- [ ] Ai-je essayé de prouver que ce que je craignais n'arriverait pas ?
- [ ] Ai-je fait l'exercice de manière trop parfaite ou trop contrôlée ?
- [ ] Ai-je analysé mentalement pendant l'exercice ?
- [ ] Ai-je vérifié mon corps ou mon ressenti pendant l'exercice ?
- [ ] Ai-je recherché de la réassurance avant, pendant ou après ?
- [ ] Ai-je interrogé les autres directement ou indirectement ?
- [ ] Ai-je recherché des informations pour obtenir un soulagement à court terme ?
- [ ] Ai-je évité la partie la plus importante de l'exercice ?
- [ ] Ai-je détourné mon attention pour échapper à la détresse ?
- [ ] Ai-je accompli un rituel après coup ?
- [ ] Ai-je reporté le rituel au lieu d'y renoncer ?
- [ ] Ai-je utilisé l'exercice pour vérifier si j'avais la « bonne » sensation ?
- [ ] Ai-je cherché à sentir que la pensée était « juste » ?
- [ ] Ai-je remplacé un rituel par un autre ?
- [ ] Ai-je amené d'autres personnes à s'adapter aux exigences du TOC ?

**Qu'est-ce qui s'est bien passé ?**

**Où le TOC s'est-il glissé ?**

**Que faut-il changer la prochaine fois ?**

© Uncompelled