L’EPR chez les enfants et les adolescents

S’exercer à ne pas faire ce que le TOC demande

Objectif

Cette fiche d’exposition avec prévention de la réponse (EPR) s’utilise avec un adulte. Elle aide l’enfant ou l’adolescent à remarquer ce que lui dit le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), à préparer un plan et à s’exercer à répondre autrement à ses exigences.

L’enfant ou l’adolescent ne doit pas affronter seul la détresse. L’adulte est là pour le soutenir sans soutenir le fonctionnement du TOC.

Mode d’emploi

1 **Comprendre ce que fait le TOC**

Note ce que dit le TOC, ce qu’il veut te faire faire et ce que tu fais pour obtenir un soulagement à court terme.

2 **Préparer les exercices**

Choisis de petites étapes précises, puis mets-toi d’accord avec l’adulte sur ce que chacun fera autrement.

3 **S’exercer, puis en parler**

Fais l’exercice, remarque où le TOC s’est glissé et choisis la prochaine petite étape.

À remplir ensemble

Nom _____

Date _____

Adulte _____

Thème du TOC _____

© Uncompelled

Étape 1 : que fait le TOC ?

Avant de nous exercer, nous devons comprendre ce que dit le TOC et ce qu'il pousse l'enfant ou l'adolescent et sa famille à faire.

Relevé

Date

Difficulté 0-10

Situation

Qu'a dit le TOC ?

Qu'est-ce que le TOC voulait me faire faire ?

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

- ☐ redemander
- ☐ laver
- ☐ éviter
- ☐ chercher une certitude totale
- ☐ faire un rituel après coup
- ☐ vérifier
- ☐ répéter ou recommencer
- ☐ faire répondre un adulte
- ☐ revenir pour que cela semble « comme il faut »
- ☐ autre

Qu'a fait l'adulte ?

Que s'est-il passé ensuite ?

Que pouvons-nous essayer la prochaine fois ?

© Uncompelled

Étape 2 : mon plan d'EPR

L'enfant ou l'adolescent et l'adulte préparent ici ce qu'ils vont travailler.

Le fonctionnement du TOC sur lequel nous travaillons

Ce que le TOC veut me faire faire

Ce que je vais travailler

Comment l'adulte va m'aider

Ce que l'adulte ne fera pas, car cela aiderait le TOC

Les étapes de l'EPR

Étape	Que vais-je travailler ?	Difficulté 0-10	Que vais-je m'abstenir de faire ?	Comment l'adulte va-t-il me soutenir ?	Quand allons-nous nous exercer ?

© Uncompelled

Plan de prévention de la réponse

Quand le TOC me met la pression, je m'exerce à ne pas faire ce qu'il demande.

Je m'exerce à ne pas :

- ☐ poser la question encore et encore
- ☐ laver
- ☐ recommencer
- ☐ faire faire à l'adulte ce que le TOC demande
- ☐ autre
- ☐ vérifier
- ☐ répéter
- ☐ éviter
- ☐ revenir pour que cela semble « comme il faut »

Phrase de soutien

« Je sens que le TOC est là, mais je n'ai pas besoin de faire ce qu'il dit. »

Phrase de l'adulte

« Je vois que le TOC insiste beaucoup en ce moment. Je reste avec toi, mais je ne vais pas répondre encore, car cela aiderait le TOC. »

© Uncompelled

Étape 3 : mon exercice face au TOC

Date

Qu'ai-je travaillé ?

Qu'a dit le TOC ?

Que n'ai-je pas fait, même si le TOC m'y poussait ?

Quelle était la difficulté avant l'exercice, de 0 à 10 ?

Quelle était la difficulté au moment le plus dur, de 0 à 10?

Quelle était la difficulté après l'exercice, de 0 à 10 ?

Qu'a fait l'adulte pour me soutenir ?

Que n'a pas fait l'adulte, parce que cela aurait aidé le TOC ?

Qu'ai-je appris ?

Que vais-je travailler la prochaine fois ?

© Uncompelled

Liste des pièges à repérer

Le TOC m'a-t-il fait...

- ☐ poser à nouveau la question ?
- ☐ recommencer l'exercice ?
- ☐ demander à un adulte de répondre ?
- ☐ accomplir un rituel après coup ?
- ☐ réaliser l'exercice de façon trop parfaite ?
- ☐ vérifier en cachette ?
- ☐ chercher une certitude totale ?
- ☐ éviter la partie la plus difficile ?
- ☐ revenir pour vérifier mon ressenti ?
- ☐ demander à l'adulte de faire le travail ?

Pour l'adulte

Soutenez l'enfant ou l'adolescent en restant calme, clair et présent.

Évitez de le rassurer à répétition et ne réalisez pas l'exercice à sa place.

Si vous ressentez de la frustration, dirigez-la vers le fonctionnement du TOC plutôt que vers l'enfant ou l'adolescent.

Aidez l'enfant ou l'adolescent à revenir à ce qui était convenu lorsque le TOC fait pression.

© Uncompelled