Analyse fonctionnelle du TOC

Fiche de travail clinique

Consignes

Cette fiche permet d'examiner la fonction d'une stratégie dans le fonctionnement global du TOC.

Le but n'est pas de chercher un responsable, mais de comprendre ce que les rituels, l'analyse mentale, l'évitement, la réassurance ou la surveillance cherchent à obtenir.

Trois questions pour l'analyse fonctionnelle

1 Qu'est-ce qui déclenche le TOC ?

Décrivez la situation, le doute, la pensée, l'émotion ou la sensation à l'origine du fonctionnement observé.

2 Que fais-je pour obtenir un soulagement ou une certitude ?

Notez les actions visibles et les stratégies moins visibles, comme l'analyse, la surveillance et la recherche de réassurance.

3 Qu'apprend le TOC de ma réponse ?

Examinez le soulagement à court terme apporté par la réponse et la façon dont elle peut entretenir ce fonctionnement.

À remplir par

Nom _____

Date _____

Professionnel _____

Thème du TOC _____

© Uncompelled

Section 1 : Une situation précise

Choisissez un épisode précis. Décrivez-le brièvement et clairement afin de pouvoir vous en servir pour préparer le traitement.

Date	Situation	Détresse ou doute 0-10

Qu'est-ce qui a déclenché le TOC ?

Selon le TOC, qu'est-ce qui pouvait être incorrect, dangereux ou non résolu ?

Qu'est-ce que le TOC me poussait à faire ?

Qu'ai-je fait pour obtenir un soulagement, une certitude ou du contrôle ?

- ☐ Compulsion observable
- ☐ Vérification ou vérifications répétées
- ☐ Réassurance venant d'autrui
- ☐ Surveillance des pensées, sensations corporelles ou émotions
- ☐ Accommodation familiale
- ☐ Analyse mentale
- ☐ Évitement ou report
- ☐ Recherche d'informations
- ☐ Tentative de créer un souvenir précis ou une preuve claire
- ☐ Autre

Décrivez la principale stratégie avec vos propres mots

© Uncompelled

Section 2 : Fonction et apprentissage

Cochez la fonction qui correspond le mieux. Plusieurs fonctions peuvent être actives en même temps.

☐ **Fonction rétrospective**

La stratégie cherche à clarifier, reconstituer ou prouver quelque chose à propos de ce qui s'est déjà passé.

☐ **Fonction réactive**

La stratégie cherche à réduire la détresse, le doute ou l'anxiété dans l'instant présent.

☐ **Fonction proactive**

La stratégie cherche à établir une certitude à l'avance pour prévenir un doute ultérieur.

Quel soulagement à court terme la stratégie a-t-elle apporté ?

Comment cette stratégie pourrait-elle apprendre au TOC qu'elle était nécessaire ?

Si l'on réduit cette stratégie, vers quoi sa fonction pourrait-elle se déplacer ?

À quelle stratégie moins visible devrions-nous prêter une attention particulière ?

© Uncompelled

Section 3 : Une nouvelle réponse

Le plan doit porter sur la fonction, et pas seulement sur l'action visible.

Mon ancienne réponse au TOC était

La fonction que cette réponse cherchait à remplir était

Ma nouvelle réponse sera

Lorsque le doute reviendra plus tard, je m'exercerai à

Section 3 : Une nouvelle réponse (suite)

Soutien, accords et prochaine petite étape.

Si d'autres personnes entrent dans la chaîne de preuves, nous convenons de

Phrase de soutien

Prochain petit exercice

Exemple de phrase de soutien

« Je sens que le TOC réclame plus de certitude. Je m'entraîne à laisser le doute être là, sans chercher de nouvelles preuves. »