BOCS

Brief Obsessive Compulsive Scale

Par S. Bejerot. D'après les échelles YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE et CHILDREN'S YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE de Wayne Goodman.

Nom : Date :

À partir de 15 ans, vous pouvez remplir le questionnaire vous-même. Pour les enfants plus jeunes, un adulte peut lire les questions à voix haute et aider à en comprendre les formulations.

Les termes « obsessions » et « compulsions » peuvent être décrits de la manière suivante :

Les « obsessions » sont des pensées, des idées, des émotions, des fantasmes, des images ou des impulsions qui provoquent de la détresse et reviennent à l'esprit alors que vous ne le souhaitez pas. Comme les obsessions provoquent de la détresse, elles conduisent facilement à effectuer des compulsions pour la réduire.

Les « compulsions » sont des habitudes, des rituels ou des comportements que vous vous sentez obligé d'accomplir, même si vous savez peut-être qu'ils n'ont pas de sens ou qu'ils sont excessifs. Il vous arrive d'essayer de ne pas les effectuer, sans toujours y parvenir. La plupart des compulsions sont des comportements visibles, mais certaines sont des actes mentaux qui restent invisibles pour les autres. Par exemple, vous pouvez vérifier quelque chose dans votre tête ou vous répéter certains mots chaque fois qu'une pensée dérangeante survient.

Cochez la case « Actuellement » pour les obsessions et les compulsions qui vous affectent en ce moment, c'est-à-dire au cours de la semaine écoulée. Si elles étaient présentes auparavant mais ne le sont plus, cochez « Par le passé ». Des exemples accompagnent chaque symptôme pour vous aider à déterminer s'il vous correspond. Si vous n'avez jamais eu l'obsession ou la compulsion décrite, cochez « Jamais ».

Contamination / Propreté

		Actuellement	Par le passé	Jamais
1.	La saleté, les microbes et les virus m'inquiètent. *Ex. Avoir peur d'attraper des microbes en touchant des poignées de porte, en serrant la main de quelqu'un ou en s'asseyant sur certaines chaises ou certains sièges ; avoir peur d'attraper le sida.*	☐	☐	☐
2.	Je me lave les mains très souvent ou d'une manière particulière pour être sûr de ne pas être sale ou contaminé. *Ex. Se laver les mains de nombreuses fois par jour ou pendant longtemps après avoir touché un objet contaminé, ou pensé l'avoir touché.*	☐	☐	☐

Obsessions de faire du mal

	Actuellement	Par le passé	Jamais
3. J'ai peur que mes actes fassent du mal à d'autres personnes. *Ex. Avoir peur d'empoisonner la nourriture d'autrui, de faire du mal à un bébé, de pousser quelqu'un devant un train ou de faire du mal en donnant de mauvais conseils.*	☐	☐	☐
4. J'ai peur de perdre le contrôle et de faire quelque chose que je ne veux pas faire. *Ex. Avoir peur de foncer dans un arbre en voiture, de renverser quelqu'un ou de poignarder quelqu'un.*	☐	☐	☐

Obsessions sexuelles

Ces pensées se distinguent des fantasmes sexuels ordinaires vécus comme agréables.

5. J'ai des pensées, des images ou des impulsions sexuelles désagréables, interdites ou perverses, qui m'effraient. *Ex. Avoir de mauvaises pensées sexuelles indésirables concernant des inconnus, des membres de sa famille, des enfants ou des amis.*	☐	☐	☐

Vérifications

6. Je dois vérifier la cuisinière ou d'autres appareils électriques, vérifier que j'ai fermé la porte à clé ou m'assurer que des objets n'ont pas disparu. *Ex. Vérifier à plusieurs reprises les serrures, la cuisinière, le fer à repasser ou les prises électriques avant de sortir ; vérifier plusieurs fois que son casier à l'école est fermé à clé ou que l'on est correctement habillé.*	☐	☐	☐

Religion / Pensées magiques / Superstitions

7. Mes paroles grossières, mes pensées et mes malédictions dirigées contre Dieu me troublent ; j'ai peur d'offenser Dieu. *Ex. Craindre d'être puni pour ces péchés et ces pensées, maintenant, plus tard dans la vie ou après la mort.*	☐	☐	☐
8. Pour empêcher qu'un événement terrible se produise, je dois avoir certaines pensées ou accomplir des actes d'une manière particulière. *Ex. Penser que toucher un objet, comme un téléphone, empêchera un membre de sa famille de tomber malade.*	☐	☐	☐

Morale et justice

9. Je suis préoccupé par les questions de morale, de justice ou de ce qui est bien ou mal. *Ex. Se préoccuper de toujours « bien agir », craindre d'avoir menti ou trompé quelqu'un.*	☐	☐	☐

Symétrie / Exactitude / Ordre

10. La façon dont les objets sont disposés ou positionnés est importante pour moi. J'ai besoin de sentir que c'est « exactement comme il faut » (sans que cela soit lié à une pensée magique). *Ex. Se préoccuper du bon rangement des papiers et des livres, de la perfection des calculs ou de l'écriture, ou du fait que « cela ne tombe pas juste ».*	☐	☐	☐
11. Je ressens un besoin pressant de ranger mes affaires dans un ordre particulier. *Ex. Aligner les papiers et les stylos sur un bureau ou les livres dans une bibliothèque ; perdre des heures à ranger ou à aligner des objets dans la maison dans un certain « ordre », puis être très contrarié si cet ordre est perturbé.*	☐	☐	☐

Sentiment que c'est « comme il faut » / Rituels de répétition / Comptage

	Actuellement	Par le passé	Jamais
12. Je ressens un besoin pressant de répéter certains gestes jusqu'à sentir que c'est exactement comme il faut. *Ex. Répéter des gestes comme ouvrir et fermer un robinet, allumer et éteindre un appareil, se coiffer ou franchir une porte dans un sens puis dans l'autre.*	☐	☐	☐

Accumulation et conservation d'objets

13. Je me sens obligé de céder à de fortes impulsions qui me poussent à collecter et à accumuler des objets. *Ex. Conserver de vieux journaux, des notes, des boîtes de conserve, du papier essuie-tout et des emballages, de peur d'en avoir besoin un jour si on les jette ; ramasser des objets inutiles dans la rue.*	☐	☐	☐

Obsessions somatiques

14. Je crains d'avoir une apparence étrange ; j'ai peur que quelque chose n'aille pas dans mon apparence. *Ex. Craindre que son visage, ses oreilles, son nez, ses yeux ou une autre partie de son corps soient affreusement laids, malgré les assurances du contraire.*	☐	☐	☐

Comportements auto-agressifs

15. Je fais des choses qui blessent mon corps. *Ex. Se gratter et s'arracher la peau, se couper ou se cogner la tête.*	☐	☐	☐

Si vous avez un problème obsessionnel-compulsif qui ne figure pas dans la liste, indiquez-le ici :

1. _____
2. _____
3. _____

Quels problèmes obsessionnels-compulsifs vous affectent le plus ?

1. _____
2. _____
3. _____

Qu'est-ce qui vous affecte le plus : les obsessions ou les compulsions ?
Répondez soit à la question A, soit à la question B.

A. Si vous distinguez vos obsessions de vos compulsions, quel pourcentage revient aux unes et aux autres ?

Obsessions : _____ %

Compulsions : + _____ %

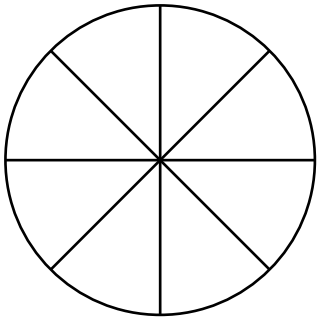
= 100 %

B. Les obsessions et les compulsions doivent, ensemble, remplir tout le cercle.

Hachurez les secteurs correspondant à vos compulsions ou habitudes. Les autres secteurs correspondent à vos obsessions ou pensées.

☐ = obsessions

▩ = compulsions



Pensez à vos obsessions et à vos compulsions actuelles. Répondez aux six questions en vous référant à votre vécu au cours des sept derniers jours, aujourd'hui compris.

1. Environ combien de temps vos problèmes obsessionnels-compulsifs vous prennent-ils ?

0 = Aucun.
1 = Symptômes occasionnels ou moins d'une heure par jour.
2 = Symptômes obsessionnels-compulsifs fréquents ou de 1 à 3 heures par jour.
3 = Symptômes très fréquents ou plus de 3 heures et jusqu'à 8 heures par jour.
4 = Presque constamment ou plus de 8 heures par jour.

2. En moyenne, quelle est, chaque jour, la plus longue période pendant laquelle vous êtes éveillé et n'avez aucun problème obsessionnel-compulsif ? ___ heures consécutives/jour.

0 = Aucun symptôme.
1 = Longue période sans symptômes : plus de 8 heures consécutives par jour.
2 = Période moyennement longue sans symptômes : plus de 3 heures et jusqu'à 8 heures consécutives par jour.
3 = Courte période sans symptômes : de 1 à 3 heures consécutives par jour.
4 = Période extrêmement courte sans symptômes : moins d'une heure consécutive par jour.

3. Dans quelle mesure vos problèmes obsessionnels-compulsifs perturbent-ils votre vie quotidienne, votre travail ou vos études, ou votre vie sociale ?

0 = Aucune perturbation.
1 = Légère : les activités sociales, professionnelles ou scolaires sont un peu perturbées, mais le fonctionnement général reste préservé.
2 = Modérée : le fonctionnement social, professionnel ou scolaire est nettement perturbé, mais la situation reste gérable.
3 = Sévère : le fonctionnement social, professionnel ou scolaire est considérablement perturbé.
4 = Extrême : les perturbations sont invalidantes.

4. Quelle détresse vos problèmes obsessionnels-compulsifs vous causent-ils ?

0 = Aucune.
1 = Légère : peu perturbante.
2 = Modérée : perturbante, mais encore gérable.
3 = Sévère : très perturbante.
4 = Extrême : presque constante et invalidante.

5. Dans quelle mesure maîtrisez-vous vos problèmes obsessionnels-compulsifs ? Parvenez-vous à les arrêter ou à détourner votre attention ou vos actions ? Si vous essayez rarement d'y résister, pensez aux rares occasions où vous avez essayé. (Ne comptez pas ici les obsessions que vous avez arrêtées en effectuant des compulsions.)

0 = Maîtrise complète.
1 = Grande maîtrise : vous parvenez généralement à arrêter vos problèmes obsessionnels-compulsifs ou à vous en détourner, au prix d'un certain effort ou d'une certaine concentration.
2 = Maîtrise modérée : vous parvenez parfois à les arrêter ou à vous en détourner, mais seulement avec difficulté.
3 = Faible maîtrise : vous parvenez rarement à les arrêter ou à les écarter, mais vous pouvez les différer momentanément.
4 = Aucune maîtrise : vous parvenez rarement, même momentanément, à ignorer les obsessions ou à ne pas effectuer les compulsions ; vous ne pouvez même pas les différer.

6. Avez-vous évité certaines activités, certains lieux ou certaines personnes afin d'éviter vos problèmes obsessionnels-compulsifs ?

0 = Aucun évitement délibéré.
1 = Léger : évitement minime.
2 = Modéré : un certain évitement, clairement présent.
3 = Sévère : évitement important, qui occupe une place prépondérante.
4 = Extrême : évitement très étendu ; vous faites presque tout ce que vous pouvez pour ne pas déclencher les symptômes.

Obsessions : %

Compulsions : %

(report de la page 3)

TOTAL BOCS :

(additionnez les points des questions 1 à 6)