



CONTENU DE LA PENSÉE

PENSÉE

Obsession et compulsion



GRIEPS
Formation Conseil Santé



Exemples illustrant différentes obsessions



Appréhender les définitions données en s'appuyant sur des exemples concrets

OBSESSIONS IDÉATIVES

Appelées idées obsédantes, elles réalisent une véritable intoxication de la pensée par une idée, une phrase, un doute, un calcul, et une interrogation et toutes sortes de thèmes dont les plus fréquents sont moraux, religieux et métaphysiques.

(Tribolet, 2005)

Jean, 38 ans, fervent croyant et pratiquant sa religion catholique quotidiennement, se voit envahi par des idées chaque fois qu'il franchit la porte d'une église, lorsqu'il se met à prier voire lorsqu'il croise toute représentation religieuse (croix, statue...) : « Jésus est un usurpateur... » cette irruption répétitive dans la vie de Jean le fait beaucoup souffrir, ce qui le contraint à tenter de combattre cet envahissement psychique...

OBSESSIONS IMPULSIVES

Crainte obsédante de commettre un acte absurde, dangereux, scandaleux.

(Tribolet, 2005)

Océane, 23 ans, a l'esprit torturé par une pensée qui la submerge et la contraint à adopter des comportements qu'elle juge complètement absurdes. En effet, dans le métro parisien, elle a tellement peur de bousculer une personne âgée, ce qui amènerait celle-ci à tomber sur les voies au moment de l'arrivée d'une rame... Océane, vivant en banlieue parisienne, n'a pas le choix et doit prendre le métro quotidiennement. Ces obsessions la réveillent parfois brutalement la nuit...

OBSESSIONS PHOBIQUES

Crainte obsédante d'objets ou de situations reconnus comme absurdes mais ne pouvant être chassée de l'esprit.

(Tribolet, 2005)

Gaëlle, 45 ans, ne sort pratiquement plus de chez elle. Ancienne technicienne en laboratoire, elle vit littéralement dans l'angoisse d'attraper un virus qui la contaminerait mais qu'elle ne peut nommer : « un virus, je vous dis ! C'est quand même pas difficile à comprendre... » nous rappelle-t-elle agressivement. Ainsi, pour la rencontrer, il faut se rendre à son domicile, y compris pour lui permettre d'accéder à des droits fondamentaux (Protection Sociale, Revenu de Solidarité Active...).

OBSESSIONS DE CONTAMINATION

La personne est excessivement préoccupée, voire dégoûtée par les sécrétions corporelles en tout genre, les produits toxiques, les contaminants environnementaux, les insectes, les microbes...
(<https://www.esantementale.ca>)

Stéphane, 50 ans, ne supporte pas l'idée de transpirer. Sa pensée divague alors, comme il le dit avec résignation, et s'organise autour de stratégies pour ne plus subir ce qu'il qualifie comme une honte ! Il tente alors de se protéger et achète de très nombreux déodorants, inefficaces, selon lui, car il sent la sueur lui coller à la peau et les idées reviennent inlassablement, lui rappelant son dégoût... « Comme un cercle vicieux » pour reprendre son expression !).

OBSESSIONS DE VÉRIFICATION D'ORDRE ET DE SYMÉTRIE

Les personnes sont obsédées par la symétrie, l'ordre et le rangement...
(<https://www.esantementale.ca>)

Philippe, 60 ans est hospitalisé depuis quelques jours dans une clinique psychiatrique en raison de la recrudescence de ses troubles obsessionnels. Sa femme décrit un enfer à leur domicile... En effet, il ne peut s'empêcher chaque soir (avant le coucher) de penser à la nécessité de ranger ses affaires dans un ordre précis et de bien vérifier qu'il ne manque aucun vêtement à l'appel. De plus, il ne peut éviter de plier ses vêtements selon un rituel bien personnel. Si Robert trouve ses pensées tout à fait épuisantes et inappropriées, il ne parvient pas à y faire face.

RUMINATIONS MENTALES

Retour obsédant des mêmes pensées improductives ou des mêmes préoccupations, dominées par le doute, les scrupules, et qui ne peuvent être écartées de la conscience. Ressassement incoercible d'idées sombres et de prévisions pessimistes.
(CILF)

Louisa, 32 ans, victime d'un burnout il y a quelques années, vit dans la crainte obsédante d'une rechute et traque le moindre indice qui pourrait l'amener à sombrer à nouveau (stress, tachycardie, sommeil, fatigue...). Ses pensées la ramènent systématiquement à cette période difficile de sa vie, justifiant ainsi des comportements de protection qui, paradoxalement, ne font que conforter son idée première. Même si elle a entamé avec succès une reconversion professionnelle, Louisa reste convaincue qu'elle « replongera » quoi qu'il arrive, quoi qu'elle fasse, ce qui la rend déprimée et très pessimiste sur son avenir proche.