

EXERCICE 1A. OBSERVER LE TOC

Cet exercice vous invite à observer votre TOC pendant deux jours, un jour de la semaine et un jour de fin de semaine. L'exercice vous invite à dénombrer la survenue de vos obsessions, le nombre de vos compulsions, le niveau de détresse causé par vos obsessions, votre niveau de croyance (sur le moment) dans vos pensées obsessionnelles, le niveau auquel vous vous êtes senti obligé(e) de faire la compulsion, votre niveau de résistance à la compulsion et votre niveau de contrôle de la compulsion.

Remplissez cette fiche pour deux jours que vous choisirez cette semaine		
Période horaire choisie : de _____ à _____	Jour de la semaine _____	Jour de fin de semaine _____
Nombre d'obsessions (pensées ou sensations intérieures)		
Nombre de compulsions (actions faites pour réduire ou apaiser les obsessions)		
Niveau de détresse causée par les pensées obsessionnelles (entre 0 et 10)		
Niveau de croyance dans les pensées obsessionnelles (entre 0 et 10)		
Degré auquel vous vous êtes senti obligé de faire la compulsion (entre 0 et 10)		
Niveau de résistance à la compulsion, c'est à dire de lutte contre la compulsion (entre 0 et 10)		
Niveau de contrôle de la compulsion, c'est à dire la capacité à avoir la pensée obsessionnelle sans faire la compulsion (entre 0 et 10).		

EXERCICE 1B. CALEPIN DU TOC

Cet exercice vous invite à observer quotidiennement votre TOC, six jours par semaine. Vous pouvez vous-même choisir un jour de relâche où vous ne comptez plus votre TOC.

Remplissez cette fiche pour six jours que vous choisirez cette semaine						
Heures d'observation : _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____
Nombre d'obsessions (pensées ou sensations intérieures)						
Nombre de compulsions (actions faites pour réduire ou apaiser les obsessions)						
Niveau de détresse causée par les pensées obsessionnelles (entre 0 et 10)						
Niveau de croyance dans les pensées obsessionnelles (entre 0 et 10)						
Degré auquel vous vous êtes senti obligé de faire la compulsion						
Niveau de résistance à la compulsion, c'est à dire de lutte contre la compulsion (entre 0 et 10)						
Niveau de contrôle de la compulsion, c'est à dire de capacité à avoir la pensée obsessionnelle sans faire la compulsion (entre 0 et 10).						

MON ENGAGEMENT POUR LA THÉRAPIE

Par la présente je m'engage à assister à **12 séances de thérapie ACT** pour le traitement de mon TOC.

Pendant ces **12 semaines** je m'engage à observer ce que mon/ma thérapeute m'invitera à observer.

Je reconnais que pendant ce traitement, mon/ma thérapeute pourra m'inviter à rester en présence de pensées, d'émotions ou de sensations difficiles, mais que je conserverai en tout temps le choix de ce que je suis prêt(e) à faire.

Si le thérapeute m'invite à faire des exercices à la maison, je peux choisir ou non de les faire. Si je choisis de faire les exercices, je m'engage à observer ce que je peux apercevoir autour de faire les exercices (avant, pendant, après). Si je choisis de ne pas faire les exercices, je m'engage à observer ce que je peux apercevoir autour de ne pas les faire (avant, pendant, après). J'accepte que faire ou non les exercices est mon choix et que mon seul engagement est d'observer, que je les fasse ou non.

Client :

Fait à _____

Le _____

Nom _____

Signature _____

Thérapeute :

Nom _____



Signature _____

EXERCICE 2. CE QUE LES TOCS M'ONT COÛTÉ

1. Faites une liste de ce que vos TOCs vous ont coûté. Soyez aussi spécifique que possible.
 2. Notez ensuite les actions que votre TOC vous empêche de faire et qu'il serait important de faire pour vous. Soyez aussi spécifique que possible et décrivez le type d'actions de manière aussi détaillé que possible (par exemple : travailler dans tel secteur d'activité, aller voir les games de soccer de mes enfants, sortir au restaurant avec mon/ma conjoint/e, m'engager dans une relation intime, etc)
-



EXERCICE 3A. PRATIQUE DU TRI

Cet exercice vous invite à pratiquer quotidiennement le tri de votre expérience des cinq sens et de votre expérience mentale ainsi que des actions pour vous rapprocher de ce qui est important pour vous et des actions pour vous éloigner ou éloigner de vous ce que vous ne voulez pas penser et/ou ressentir.

Remplissez cette fiche pour six jours que vous choisirez cette semaine						
Semaine N° : _____	Date	Date	Date	Date	Date	Date
Pratique du tri 5 sens/mental (notez le nombre de fois que vous avez pratiqué le tri ce jour)						
Action faite pour m'approcher de ce qui est important (noter l'action) 						
Action faite pour m'éloigner de ce que je ne veux pas ressentir (noter l'action) 						
Différence perçue entre le ressenti de l'action pour m'approcher et l'action pour m'éloigner (oui/non)						

EXERCICE 3B. PRATIQUE DU TRI (V2)

Cet exercice vous invite à pratiquer quotidiennement le tri de votre expérience des cinq sens et de votre expérience mentale ainsi que des actions pour vous rapprocher de ce qui est important pour vous et des actions pour vous éloigner ou éloigner de vous ce que vous ne voulez pas penser et/ou ressentir. *Pour cette semaine, ajoutez vos engagements comportementaux comme actions pour vous rapprocher de l'important.*

Remplissez cette fiche pour six jours que vous choisirez cette semaine						
Semaine N° : _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____	Jour de la semaine _____
Pratique du tri 5 sens/mental (notez le nombre de fois que vous avez pratiqué le tri ce jour)						
Action engagée faite pour m'approcher de ce qui est important (noter l'action) 						
Action faite pour m'éloigner de ce que je ne veux pas ressentir (noter l'action) 						
Différence perçue entre le ressenti de l'action pour m'approcher et l'action pour m'éloigner (oui/non)						

EXERCICE 4. MA SOUFFRANCE ET MES STRATÉGIES DE LUTTE

Dans la Case 4, Faites une liste de toutes les choses à l'intérieur de votre matrice (les aspects de votre expérience intérieure : pensées, émotions, souvenirs, images, envies, sensations) que vous ne voulez plus et contre lesquelles vous avez lutté. Puis, dans la case 1, faites une liste de ce que vous avez essayé pour contrôler votre souffrance et vos obsessions. Soyez exhaustif et spécifique : vous devriez être en mesure de noter plusieurs exemples de stratégies que vous avez utilisées dans vos efforts pour résoudre votre problème et beaucoup d'exemples spécifiques d'occasions où vous avez utilisé ces stratégies (vous convaincre d'en sortir, rationaliser, éviter, vous faire aider par les autres, vous critiquer, etc.).

<p>1 MES STRATÉGIES</p>	<p>2 Ne rien inscrire</p>
<p>4 MA SOUFFRANCE</p>	<p>3 Ne rien inscrire</p>

EXERCICE 5. OBSERVER LA LUTTE

Cet exercice vous invite à prendre conscience de la façon dont vous menez la lutte au quotidien. Voyez si vous arrivez à remarquer toutes les choses que vous faites habituellement, toutes les manières dont vous luttez pour vous éloigner ou éloigner de vous ce que vous ne voulez pas penser ou ressentir. Réaliser comment lutter se passe pour vous est important parce que, même si vous lâchez la lutte, vous allez probablement vous rendre compte que les vieilles habitudes ont la vie tellement dure que bien souvent vous retrouvez à peine quelques instants plus tard à lutter de nouveau. Il va donc être utile d'apprendre à reconnaître la lutte.

Faites une liste de toutes les choses que vous avez faites pour éloigner, minorer, réguler et régler le problème cette semaine : vous distraire, vous blâmer, vous admonester, éviter certaines situations, etc. Ne cherchez pas à changer ces actions, observez simplement comment et quand elles apparaissent.

Manières dont j'ai lutté cette semaine	Quand et où	Ce que j'ai observé

EXERCICE 6. LA CIBLE DES VALEURS

Cet exercice vous invite à examiner de plus près vos valeurs personnelles dans chacun de ces grands domaines de vie et d'écrire ce qu'elles sont. Vous pourrez également considérer d'un peu plus près les barrières et obstacles présents dans votre vie et qui se tiennent entre vous et la vie que vous voudriez vivre. Ne vous pressez pas de remplir cette fiche. Prenez tout votre temps.

La cible imprimée ci-dessous est divisée en quatre domaines de vie qui sont important dans la vie des gens. Travail/éducation, loisirs, relations et santé/développement personnel.

- 1) Le domaine du Travail/Éducation fait référence à vos buts professionnels, votre carrière, vos valeurs en matière de formation et d'enrichissement de votre savoir ; et plus généralement tout ce qui peut vous faire vous sentir utile à ceux qui sont proches de vous ou aux membres de votre communauté (par exemple engagement associatif ou bénévole, gestion de votre foyer, etc.).
- 2) Le domaine des loisirs fait référence à la manière dont vous vous détendez et dont vous jouez dans votre vie, ce que vous faites pour vous faire plaisir, vos hobbies et les autres activités que vous choisissez de faire dans votre temps libre (par exemple jardiner, coudre, entraîner une équipe sportive junior, aller à la pêche, pratiquer un sport).
- 3) Le domaine des relations fait référence à vos relations intimes, vos relations avec vos enfants, votre famille directe, vos amis et vos relations sociales.
- 4) Le domaine du Développement personnel/Santé fait référence à vos activités dans le domaine de votre propre développement et soins personnels : votre vie spirituelle — si vous en avez une — soit à travers une religion organisée, soit à travers votre propre vécu de la spiritualité, l'exercice physique, votre alimentation, et la manière dont vous abordez les facteurs de risque personnel tels que le tabac, l'alcool, les drogues et le gain de poids.

1^{ère} Partie. Identifiez vos Valeurs (directions de vie choisies)

Sur la page suivante, écrivez vos *valeurs* dans chacun des quatre grands domaines. Pour chacun de ces domaines, pensez à vos rêves, comme s'il vous était offerte la possibilité de voir vos vœux entièrement exaucés. Quelles sont les choses que vous voudriez pouvoir faire et quelles sont vos attentes dans chacun de ces domaines ? Ne décrivez pas vos valeurs en termes de buts ou d'objectifs spécifiques mais plutôt en terme de la manière dont vous voudriez pouvoir vivre votre vie sur la durée, en termes de qualité que vous voudriez pouvoir incarner. Par exemple, vous marier peut-être un objectif que vous avez ou avez eu dans votre vie, mais c'est un objectif qui ne fait que refléter votre valeur d'être un partenaire disponible, proche et sincère. Assister au match de foot de votre fils peut être un objectif, être un parent impliqué, présent et qui s'intéresse à ses enfants, votre valeur. Imaginez un instant que vous n'avez jamais souffert et qu'aucun obstacle ne se tienne sur votre chemin. Que choisiriez-vous de faire ? Enfin, souvenez-vous que ce sont *vos* valeurs personnelles qui sont importantes, celles que *vous* choisiriez librement si vous pouviez vraiment choisir et que personne d'autre que vous ne devrait jamais savoir que vous les avez choisies.

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

Travail/formation:

Loisirs:

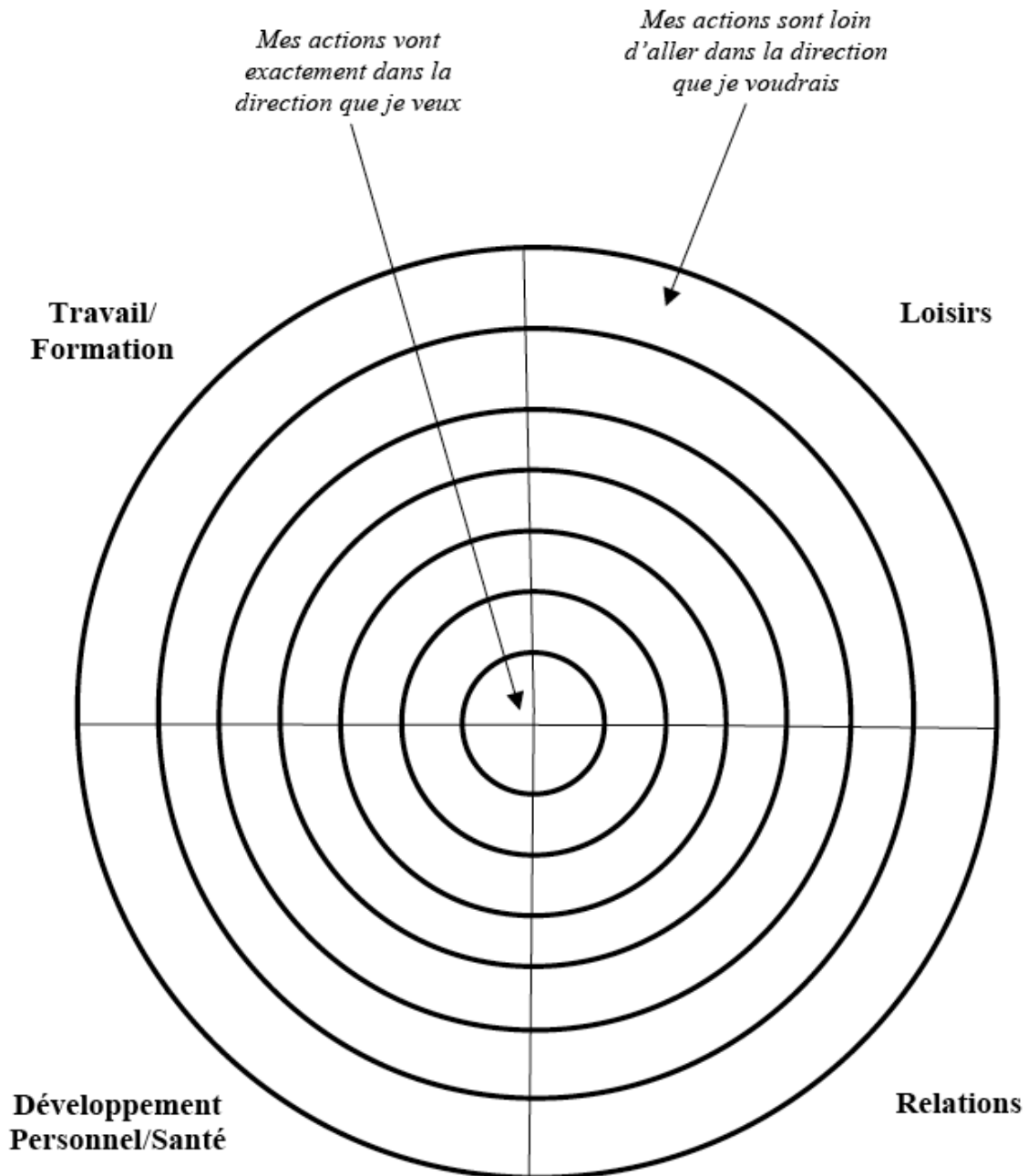
Relations:

Santé/Développement personnel:

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

A présent, relisez ce que vous avez écrit ci-dessus. Pensez à vos valeurs comme à un jeu de fléchettes. Le centre, c'est exactement là où vous voudriez que votre vie soit c'est quand vous agissez en accord avec vos valeurs. Faites une croix sur la cible, à l'endroit qui représente le mieux vos actions présentes dans chacun des quatre domaines. Une croix au centre indique que vous vivez entièrement en accord avec vos valeurs dans ce domaine de vie. Une croix loin du centre indique que vos actions ne vont pas dans la direction que vous voudriez.

Il y a quatre grands domaines de vie, donc portez quatre croix sur la cible avant de passer à la deuxième partie de l'exercice.



2^{ème} Partie. Identifiez vos Obstacles

A présent décrivez tout ce qui se tient entre vous et vivre les valeurs que vous voudriez pouvoir vivre et incarner dans chacun de vos domaines de vie. Quand vous pensez à la vie que vous voudriez vivre et les valeurs que vous voudriez pouvoir incarner, qu'est-ce qui vous empêche d'incarner cela et vivre ce genre de vie ? Décrivez, pour chaque domaine de valeurs, ces obstacles ci-dessous :

Travail/formation:

Loisirs:

Relations:

Santé/Développement personnel:

Dans quelle mesure le/s obstacle/s que vous avez décrits vous empêchent-ils de vivre en accord avec vos valeurs ? Entourez le nombre qui décrit le mieux combien l'importance de ces obstacles.

1	2	3	4	5	6	7
Ne m'empêche pas du tout				M'empêche totalement		

EXERCICE 7. JOURNAL D'OBSERVATION DE MES OBSESSIONS

Remplissez cette fiche après la survenue de vos obsessions. Il n'est pas nécessaire de remplir cette fiche après chaque obsession. Il suffira de remplir cette fiche 1 fois par jour, puis apportez la à votre prochaine séance.

Jour et date	Obsession(s)	Émotion(s) observée(s) (expérience intérieure)	Pensées observées (activité mentale)	Sensations corporelles observées ? (expérience intérieure)	Qu'ai-je fait pour gérer mes émotions, pensées et sensations corporelles ? Ai-je agité à droite ou à gauche de ma matrice ? (Action)
Jour 1					
Jour 2					
Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					
Jour 6					

EXERCICE 8. JOURNAL DE L'INCONFORT PROPRE ET DE L'INCONFORT SALE

Instructions: Quand vous vous retrouvez dans une situation où vous vous sentez “coincé” ou avec laquelle vous luttez remplissez cette fiche.

Situation	<u>Inconfort Propre</u> Ma première réaction	Intensité (0 à 100)	<u>Inconfort Sale</u> Ce que j'ai fait avec propos de cette réaction	Intensité de (0 à 100)
Que s'est-il passé qui a déclenché cet épisode? (5 sens)	Quelle obsession est apparue? Décrivez la pensée, l'émotion ou les sensations corporelles. (souffrance)	Intensité de votre inconfort propre	Ai-je lutté contre l'obsession? Me suis-je critiqué ? Ai-je essayé de réprimer mes réactions ou de prétendre qu'elles n'étaient pas là ? Ai-je agité à gauche ou à droite de ma matrice ? (action)	Intensité de votre inconfort sale

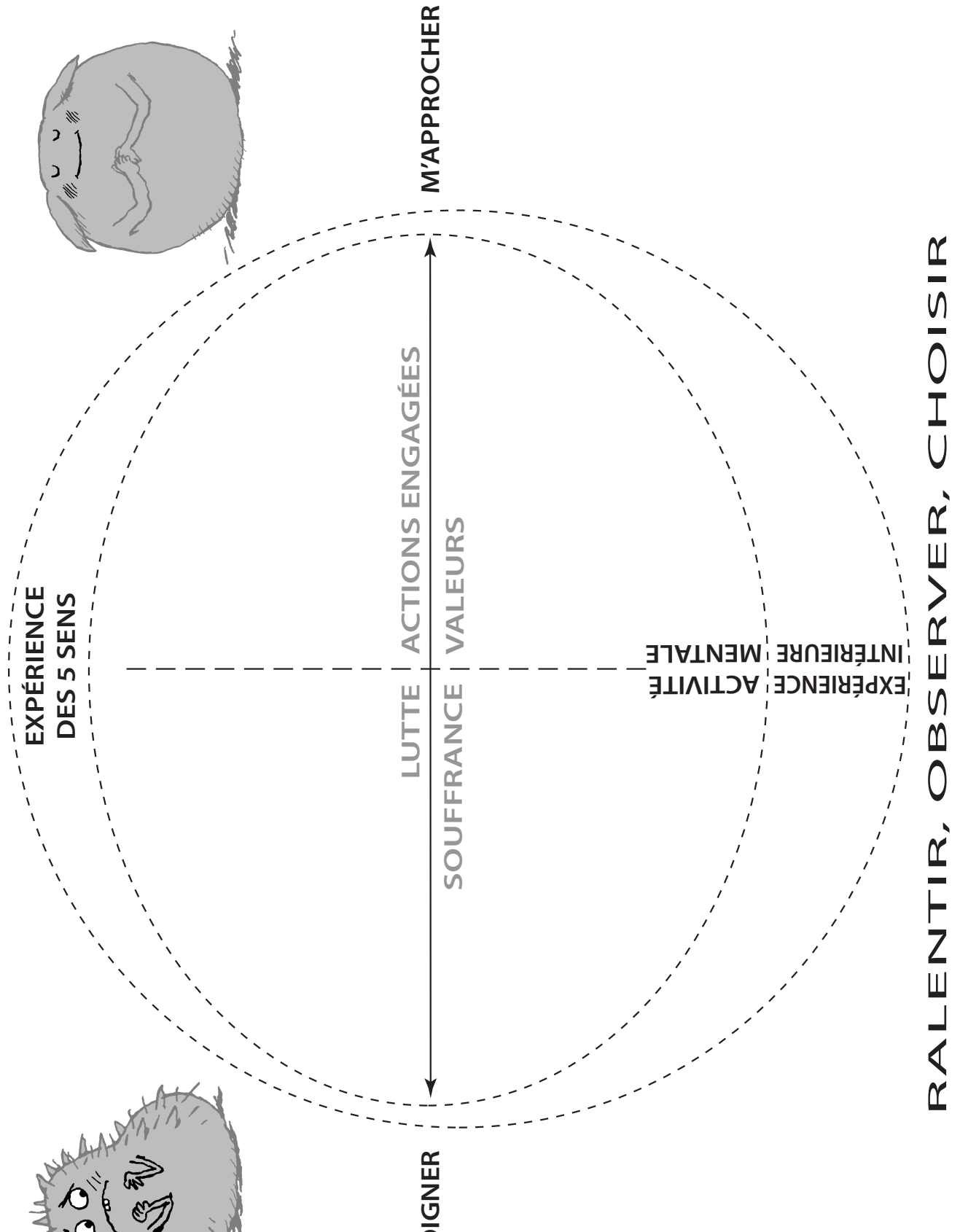
EXERCICE 10. JOURNAL D'OBSERVATION DE MES HAMEÇONS

Remplissez cette fiche après la survenue de vos obsessions. Il n'est pas nécessaire de remplir cette fiche après chaque obsession. Il suffira de remplir cette fiche 1 fois par jour, puis apportez la à votre prochaine séance.

Jour et date	Obsession(s)	Hameçon (la ou les pensée(s) venue(s) avec l'obsession et à laquelle j'ai 'mordu'	Ce que j'ai fait ensuite. Ai-je agi à droite ou à gauche de ma matrice ? (Action)
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			

EXERCICE 11. LA MATRICE

Remplissez cette fiche quand vous le choisissez. Inscrivez les différents aspects de votre expérience dans les espaces appropriés. Remplissez au moins une fiche pour une action d'approche et une pour une action d'éloignement



EXERCICE 12. IDENTIFIEZ VOS VALEURS

Les domaines suivants représentent des aspects de la vie auxquels certaines personnes attachent de la valeur. Tout le monde n'a pas les mêmes valeurs et cette fiche n'est en rien un test pour voir si vous avez les « bonnes » valeurs. Essayez de décrire vos valeurs comme si personne ne devait jamais lire cette fiche.

Pensez à la fois en termes de buts concrets et de direction plus générale dans laquelle vous désirez avancer. Par exemple, vous pouvez donner de la valeur à vous marier en tant que but concret et à être un mari aimant en tant que direction en accord avec vos valeurs. Le premier exemple, se marier est quelque chose que l'on peut terminer. Le deuxième exemple, être un mari aimant, n'a pas de fin. Vous pourrez toujours être plus aimant, même si vous l'êtes déjà. Si vous l'êtes déjà, à vous de choisir si vous allez continuer à l'être. Les valeurs sont ainsi plus comme des qualités que l'on voudrait pouvoir incarner que comme des états intérieurs que l'on voudrait pouvoir atteindre et maintenir.

Passez en revue chaque domaine de votre vie. Certains domaines se recoupent. Il peut être difficile de séparer les relations familiales des relations intimes de couple. Faites de votre mieux pour les garder séparés. Dans certains domaines, il est possible que vous n'ayez pas de buts ou de direction qui aient de la valeur pour vous. Sautez ces domaines et parlez-en directement avec votre thérapeute. Il est également important de noter les directions qui auraient de la valeur pour vous s'il n'y avait aucun obstacle sur le chemin. Il ne s'agit pas d'évaluer ce qu'il est réaliste d'attendre ni ce que vous pensez mériter.

Ce que nous cherchons à identifier ensemble, c'est ce qui a vraiment de l'importance pour vous, vers quoi vous voudriez œuvrer dans le meilleur des mondes possibles, vos directions de vie. En remplissant cette fiche, prétendez un instant que, comme par magie, tout est devenu possible.

COUPLE/ RELATIONS INTIMES.

Dans cette section écrivez une description de la personne que vous voudriez être dans vos relations intimes. Décrivez le type de relation intime que vous aimeriez avoir. Essayez de vous focaliser sur votre rôle et vos qualités dans cette relation.

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

RELATIONS FAMILIALES.

Dans cette section décrivez le type de frère/sœur ; fils/fille que vous voulez être. Décrivez les qualités que vous voudriez avoir dans ces relations. Décrivez comment vous traiteriez ces personnes si vous pouviez correspondre à votre idéal dans ces diverses relations.

ROLE DE PARENT.

Dans cette section décrivez le type de père/mère que vous voulez être. Décrivez les qualités que vous voudriez avoir dans votre rôle de parent. Décrivez ce qui serait important pour vous pour vous rapprocher de votre idéale dans ce rôle. Si vous n'avez pas d'enfant, peut-être jouez-vous un rôle de guide ou de soutien pour une autre personne voire un animal.

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

AMITIES/RELATIONS SOCIALES.

Dans cette section écrivez ce que cela veut dire pour vous d'être un bon ami. Si vous pouviez être le meilleur ami possible, comment vous comporteriez-vous envers vos amis? Essayez de décrire une amitié idéale.

DOMAINE PROFESSIONNEL

Dans cette section décrivez le type de travail que vous aimeriez faire. Cela peut être très spécifique ou très général (souvenez-vous que nous sommes dans un monde idéal pour cet exercice). Après avoir noté quel type de travail vous aimeriez faire, notez pourquoi cela vous attire. Ensuite, décrivez le type de collaborateur que vous voudriez être pour votre employeur et/ou vos collègues. Comment voudriez-vous que vos relations de travail soient ? Comment voudriez-vous pouvoir y contribuer ?

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

ÉDUCATION/DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Si vous aimeriez continuer votre éducation ou vous former — formellement ou informellement — écrivez-le. Décrivez pourquoi ce type de formation/développement vous attire.

LOISIRS

Décrivez le type d'activités de loisirs que vous aimeriez avoir, incluant les hobbies, les sports et les activités de loisirs.

SPIRITUALITE

Cette section ne fait pas nécessairement référence à une religion organisée ou une croyance en une divinité. Ce que spiritualité veut dire ici, c'est ce que ce mot veut dire pour vous. Cela peut être aussi simple que communier avec la nature, réfléchir aux grandes questions de l'existence ou encore participer aux activités d'un groupe religieux organisé. Si c'est un domaine important de votre vie, décrivez comment vous voudriez qu'il soit. Comme pour tous les autres domaines, si ça n'est pas une partie importante de vos valeurs, passez au domaine suivant.

CITOYENNETE

Pour certaines personnes, participer aux affaires de leur communauté est une partie importante de la vie. Par exemple, certaines personnes ressentent qu'il est important de faire du bénévolat en faveur des sans-abris ou des personnes âgées, de faire pression sur les autorités au niveau local, régional ou national au service de causes qui leur tient à cœur ou encore de participer à des groupes d'auto-soutien comme les alcooliques anonymes. Si ces activités citoyennes sont importantes pour vous, décrivez quelle direction vous aimeriez prendre dans ces domaines. Notez ce qui vous attire dans ce domaine.

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

SANTE/SOINS PERSONNELS

Dans cette section, inscrivez vos valeurs liées au fait de maintenir votre bien-être physique. Décrivez les domaines liés à la santé tels que le sommeil, votre régime alimentaire, l'exercice, fumer, etc... Décrivez cela en terme d'actions que vous aimeriez pouvoir faire.

EXERCICE 12. RACONTER MES VALEURS

Écrivez un bref narratif pour chaque case, basé sur une discussion de l'exercice d'évaluation des valeurs du client. Si aucune valeur ne s'applique à un domaine, porter la mention "aucune". Après génération de tous les narratifs, lisez chacun au client et affinez-les. Continuez le processus en faisant attention à remarquer les réponses de compliance jusqu'à ce que le client et vous arriviez à vous accorder sur une proposition représentant les valeurs du client dans un domaine donné.

Domaine	Narratif de direction vers la valeur
Couple/relation intimes	
Rôle de Parent	
Relations familiales	

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

Relations sociales	
Domaine professionnel	
Éducation et formation	
Loisirs	

Fiches et exercices Manuel de traitement ACT pour le TOC

Spiritualité	
Citoyenneté	
Santé/bien être	