

Les biais cognitifs typiques dans le trouble obsessionnel-compulsif

Le groupe d'experts américains « Obsessive Compulsive Cognitions Working Group » a identifié six biais cognitifs en cas de TOC.

Les trois premiers sont typiques. Les trois suivants se trouvent aussi dans d'autres troubles.

1. Responsabilité égocentrée excessive

La personne imagine avoir le pouvoir d'empêcher ou de provoquer des événements négatifs ou désastreux dans la réalité. Elle croit avoir la responsabilité de pouvoir causer du tort aux autres notamment par ses pensées. Elle souffre d'une culpabilité immodérée.

2. Importance aberrante de pensées

La personne subit des idées intrusives, comme tout le monde, mais elle y attache une importance démesurée¹. Elle croit que des idées « dangereuses » peuvent se transformer en actions malgré sa volonté de les contrôler. Elle essaie de penser à de bonnes choses pour empêcher des malheurs. Elle souffre d'une « pensée magique ».

3. Besoin de contrôler les pensées

La personne croit qu'elle doit savoir ce qui se passe dans son esprit. Elle croit possible et nécessaire de contrôler les idées intrusives inacceptables. En fait, ses efforts de contrôler des pensées et des images mentales ne font que renforcer l'intensité de ces idées et les transforment en obsessions.

4. Surestimation de menaces

La personne croit que le monde est dangereux. Elle surestime des dangers en matière de sécurité, santé, mort et autres registres. Elle souffre d'un sens excessif de la vulnérabilité personnelle et de la responsabilité en cas de dommages. Des rituels en pensée et/ou en actions lui apparaissent indispensables pour contrer les dangers imaginés.

5. Intolérance au doute et à l'incertitude

La personne croit que si elle n'est pas certaine de quelque chose, elle va faire une erreur.

Elle veut des certitudes. Elle fonctionne difficilement dans des situations ambiguës.

Face à un changement imprévu, elle est perturbée et souvent incapable de faire face.

Elle prend beaucoup de temps pour classer certains objets, elle demande fréquemment que des informations lui soit répétées avant de prendre une décision.

Dans beaucoup de situations, elle croit qu'il n'y a qu'une seule solution « correcte » et doute de la justesse de sa décision qu'elle prend malgré des hésitations qui lui ont pris beaucoup de temps.

6. Perfectionnisme

La personne croit qu'il y a une solution parfaite pour tout problème qu'elle rencontre et qu'elle doit y arriver. Faire les choses parfaitement est non seulement possible, c'est une obligation.

Elle consacre beaucoup de temps à vérifier des éléments précis.

Elle estime qu'il faut être parfaitement compétent aux yeux des autres et éviter à tout prix les critiques.

Elle se vit comme toujours en deçà de son idéal.

Elle rumine souvent sur le thème « l'ai-je bien fait ? », « l'ai-je bien dit ? ».

¹ Une publication sur la banalité des idées intrusives qui a fait date : Rachman, S. & de Silva, P. (1978) Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16: 233-38.

Un article de vulgarisation sur le sujet :

<https://www.afis.org/Le-trouble-obsessionnel-compulsif>