

Les tocs et l'approche stratégique

Ce modèle considère chaque type de pathologie ou de toc non pas comme une maladie à guérir mais **comme un équilibre dysfonctionnel à transformer en un équilibre fonctionnel.**

L'intervention thérapeutique sera donc constituée de manœuvres stratégiques à même d'interrompre ces cercles vicieux contre-productifs.

Si on s'adresse à la volonté du sujet on tombe fréquemment dans de très fortes résistances au changement. Il vaut donc mieux contourner ces résistances en recourant à des stratagèmes thérapeutiques susceptibles de créer un changement, au-delà de l'effort volontaire du patient. La connaissance par le patient de sa pathologie n'apporte dans ce cas aucune solution. C'est à travers l'agir stratégique qui lui sera proposé que la solution apparaîtra.

Les techniques fondamentales mises au point dans le cadre de ce que l'on pourrait appeler la logique du changement thérapeutique.

Chacune de ces techniques repose sur l'exécution de tâches précises, donc sur un contrat entre le client et le thérapeute. Ces techniques peuvent être combinées, l'important étant qu'elles soient mises en œuvre par le client sans les lui expliquer. Cela suppose donc une bonne alliance thérapeutique.

1-**Le contre-rituel** : il est basé sur la répétition planifiée du rituel compulsif, mais modifié ; par exemple à l'envers. C'est-à-dire que la séquence du TOC va être suivie mais dans l'ordre inverse, ou en intervertissant deux de ses éléments. L'image utilisée pour expliquer ce contre rituel serait : « faire monter l'ennemi au grenier et retirer l'échelle ».

2-Introduire des **violations progressives des obligations** phobiques. En donnant par exemple une consigne de durée, de lieu d'exécution, de remplacement par un autre rituel, etc.

3-**différer la compulsion** : demandez au client de reporter l'exécution du rituel d'une durée donnée que l'on va augmenter progressivement.

4-**Ritualiser la compulsion** : dans des temps déterminés à l'avance, d'abord très nombreux et durant toute la journée et progressivement réduit jusqu'à 0, on prescrit le rituel au client ; on ritualise le rituel.

5- **Introduire dans la logique du client la nécessité d'un petit désordre qui maintient l'ordre** afin de briser la rigidité du contrôle compulsif jusqu'à déstructurer complètement ce besoin irrépressible ; G. Nardone appelle cela « la petite saleté qui sauve de la grande saleté ». Il s'agit en fait de recadrer la croyance pour en annuler la puissance. On peut par exemple demander au client d'enrichir la séquence d'un élément supplémentaire.

Chacune de ces stratégies peut éventuellement être progressive et étalée dans le temps.

On se reportera avec profit à l'ouvrage de G. Nardone et C. Portelli, *Obsessions, compulsions, manies*. Editions SATAS, 2016.