

Mise en situation sur les compulsions

*** Il est suggéré de jeter un coup d'oeil à la mise en situation sur les obsessions afin de bien comprendre celle-ci.**

Assez la perte de temps, je n'ai pas le choix, je dois partir en expédition aux toilettes sans mon déguisement de chirurgienne... Il me reste encore assez de dignité pour ne pas me mouiller. C'est un départ!

— Ark!

Ça commence, je dois toucher à la poignée de porte qui donne accès à la salle de bain. Plusieurs personnes y ont touché avant moi. Je ne sais pas s'ils se sont lavé les mains avant de l'empoigner. Ça résonne toujours autant dans ma tête : « Microbes! Microbes! Microbes! » Je finis par arriver aux toilettes, mais l'image de tous ces microbes sur mes mains me fait « freaker ». J'adopte donc l'attitude raton-laveur, je me lave les mains quatre fois pour être sûre.

Un combat entre les microbes et moi s'opère, qui gagnera le plus de points?

J'ai tellement envie, mais il faut que je me lave les mains avant parce qu'il y a eu un contact direct entre ma main et la poignée de porte!

Moi 1 - microbes 0

Ça me calme un peu, mais ce n'est pas terminé, il faut que je touche à la porte des cabines qui cache LA TOILETTE. J'évite de toucher la porte avec mes mains. Je l'ouvre donc avec mon dos et la referme aussitôt avec celui-ci.

Moi 2 - microbes 0

Mais là, il y a le verrou... et mes mains sont propres. Je cherche un moyen de ne pas me cochonner les mains avec ces foutues bactéries.
— Papier de toilette!! Bonne idée! J'utilise le papier de toilette pour verrouiller la porte.

Moi 3 - microbes 0

Mes yeux sont jaunes et je commence à être emportée par la danse du « ça presse » tellement j'ai envie, mais il me reste l'étape ultime à franchir... LA TOILETTE. Zone d'urine collée, d'odeur et de plusieurs péteurs inconnus qui sont passés par là avant moi. Dilemme et ambivalence. Je passe au « scan » cette chose. Comment dois-je me positionner pour n'avoir AUCUN contact avec ce monstre bactériologique? Impossible de me tenir en équilibre : je n'en ai pas!

Je refuse de m'asseoir sur mes mains... les microbes!!

Il ne me reste que la solution du... NID... À contrecœur, les yeux larmoyants de jaune et sans parler de cet étrange état de convulsions aux mélanges de baladi qui ont pris possession de mon corps, je me construis un nid de six pouces de haut (longueur d'un demi-Subway) et tant pis si je bouche la toilette.

Moi 4 - microbes 0

Je ne veux avoir aucun contact avec ces microbes-là. La vessie légère comme l'air, je me sens quand même envahie de bactéries de toilettes qui ne m'appartiennent pas et qui me lèvent le cœur. Je dois retourner me laver les mains, c'est une urgence pour moi. Évidemment, je tire la chasse d'eau avec mon pied et j'ouvre la porte de la cabine avec du papier de toilette.

Moi 5 - microbes 0

Je me dirige vers les robinets. Pour éviter de me contaminer encore plus, je prends du papier brun d'avance.

Moi 6 - microbes 0

J'ouvre le robinet (avec le papier brun), me frotte les mains. Je sais que je gaspille de l'eau entre le moment où j'ouvre le robinet et que je finis mon processus interminable de gestion des bactéries pour terminer par l'essuyage de mes paluches. Parce que le robinet, je le ferme aussi avec le papier brun.

Environnement 1 - moi 0

Je reprends un autre morceau de papier brun pour ouvrir les portes.

Moi 7 - microbes 0

Je jette mon papier aux ordures... misère j'ai les mains encore contaminées, parce que j'ai touché à la poubelle!

Moi 8 - microbes 1

De retour à mon bureau, j'ai mon « kit » de survie : **Purell et Wet Ones !** C'est un cycle micro bactérien sans fin!

Explication

La compulsion ici, ce sont toutes les fois où j'ai gagné des points contre les microbes. Au total, j'ai eu 8 points et les microbes 1 seul. Au total, mon périple jusqu'aux toilettes m'aura pris 32 minutes « top chrono ». Bien que ces étapes m'aient réconfortée et aient réduit mon angoisse face à mon obsession des microbes, j'ai été chanceuse de ne pas me « pisser » dans les culottes. J'ai été d'autant plus chanceuse que les toilettes étaient encore sur le modèle « papier brun » au lieu de « cracheur d'air » pour m'essuyer les mains parce que je ne crois pas que j'aurais gagné autant de points. Ce n'est pas pour rien que j'ai nommé ce qui aurait pu être une simple visite aux toilettes, une expédition. Puis je l'admets, ce n'est pas moi qui ai gagné, ni les microbes, c'est le TOC...



N'ai pas peur, tu peux t'asseoir sur moi sans crainte. Je te promets que tu ne risques rien!

Moi, je m'occupe de tes orteils!