Comment bien utiliser le groupe ?

**Bienvenue !**

**Vous êtes nouveau sur le groupe d’échanges rocd. Vous n’êtes plus seul !   
  
Avant toute chose, voici votre “pack du nouveau” :)**

Nous sommes un **groupe d’échange**, il est donc attendu et bienvenu de participer, de conseiller les autres membres tant que vous le souhaitez ou le pouvez.

L’échange est crucial, il permet aux membres de pratiquer l’exposition et il permet aux administrateurs de ne pas être les seuls à soutenir les membres.

Plus le groupe est participatif, meilleure est l’ambiance et la qualité des conseils apportés :)

**Pack du nouveau**

— Par où commencer quand on arrive ? Il est d’abord obligatoire de **lire et appliquer la charte du groupe, et lire les liens que la charte ci-dessous contient :**

* Ne pas venir pour ruminer ou y étaler ses ruminations
* Ne pas chercher de **[réassurance](https://www.rocd.fr/accueil/les-differentes-formes-du-trouble/du-danger-de-la-reassurance.html)** (on y est tous tenté mais la réassurance accentue le trouble) >> [**Article sur la réassurance**](https://www.rocd.fr/accueil/les-differentes-formes-du-trouble/du-danger-de-la-reassurance.html)
* Essayer de chercher des solutions plutôt que des réponses à nos doutes (Parler de ses doutes et chercher de l'écoute dans la mesure où l'on prend en compte les conseils et qu'on en donne si on peut à notre tour)
* Rester positif (au maximum ;) )
* Personne n'est psy ici : la partie abonnement du site vous donne des outils mais la prise en main **commence par un rdv chez un thérapeute spécialisé en TCC**
* Avant de poster sur le groupe, pensez à utiliser la barre de recherche disponible sur le groupe en version ordi ou téléphone, afin de voir si le sujet n’a pas déjà été abordé, et à ce moment-là de faire remonter le sujet au lieu de lancer un nouveau post sur un sujet déjà évoqué.

— **Présentez-vous** : Nous demandons aux nouveaux de se présenter. Cela permet de vous lancer en participant pour la première fois, de nous raconter votre histoire et recevoir des premiers retours, et réaliser à quel point vous n’êtes pas seul. Nous sommes bienveillants envers les nouveaux qui se présentent. Les membres qui se présentent s’intègrent beaucoup plus facilement ensuite, osent conseiller, et entament un travail plus efficace sur le rocd que les membres passifs d’après ce que l’on observe depuis 10 ans !

— **Avant de poser votre question**, regardez si elle figure ci-dessous

**Voici la FAQ (Foire aux questions) :**

Pensez à télécharger le [**Guide des 10 Questions/Réponses**](https://www.rocd.fr/blog/articles/guide-10-questions-reponses-special-toc-du-couple.html) les plus posées disponible sur le blog du site.

**Quelle thérapie ?**  
Nous conseillons la TCC (thérapie cognitive comportementale) qui est **LA** thérapie recommandée pour les troubles anxieux (dont les tocs font partie) et qui a démontré ses bénéfices par de nombreuses études scientifiques.

Nous déconseillons fortement la psychothérapie analytique, qui n’est pas recommandée pour les troubles anxieux puisqu’elle pousse le souffrant à ruminer.

Psychologue ou Psychiatre ? Du moment qu’ils pratiquent la TCC, c’est pareil.   
Lire l’article [**Choisir son thérapeute**](https://www.rocd.fr/accueil/quelques-definitions/choisir-son-therapeute-la-jungle-des-psy.html)**.**

Demandez au thérapeute s’il se spécialise en troubles obsessionnels et compulsifs (tocs ou plus particulièrement les obsessions idéatives), et s’il accepte de vous traiter avec une TCC pour un toc sur le thème du couple.

**Lire l’article du blog** [**« Cinq questions à poser à votre thérapeute pour savoir s’il peut traiter efficacement les tocs »**](https://www.rocd.fr/blog/articles/cinq-questions-a-poser-a-votre-therapeute-pour-savoir-s-il-peut-traiter-efficacement-les-tocs.html)

Non, l’EMDR, l’hypnose ou les thérapies énergétiques ne soignent pas les tocs. Vous pouvez éventuellement les utiliser en complément d’une TCC.

**Où trouver un thérapeute ?**  
Sur la partie abonnement, une liste de thérapeutes compétents en ROCD est disponible, sur demande exceptionnelle elle pourra être fournie sinon vous pouvez vous rendre sur le site de [l’AFFORTHECC](https://www.afforthecc.org/index.php/annuaire) ou de [l’AFTCC](https://www.aftcc.org/annuaire).

**Quel médicament, antidépresseur, anxiolytique ?**  
Nous ne pouvons pas donner de réponse précise et nous ne sommes pas psychiatre ni médecin : Les antidépresseurs de type IRSS sont donnés en première intention, et des anxiolytiques peuvent être préconisés.

Nous avons cependant répondu sur le groupe et certains médicaments fonctionnent plus pour certains troubles que d’autres.

Merci d’effectuer une petite recherche sur le groupe (voir les explications plus bas sur cette page).

Chaque personne réagit différemment à chaque molécule, aussi il est difficile de se comparer ou d’attendre les mêmes résultats ou les mêmes effets secondaires.

**Quelles techniques, exercices, outils, méthodes douces ?**  
Vous verrez cela en thérapie.

L’article sur la [respiration abdominale](https://www.rocd.fr/videos/exercice-de-relaxation-respiration-abdominale-rocd-fr.html) est un départ pour mieux gérer votre anxiété quotidienne.   
Ou bien, effectuez une recherche dans le groupe.

**Quels sont les lectures à faire ?**  
Nous avons tout rassemblé dans les [ouvrages recommandés](https://www.rocd.fr/accueil/ouvrages-recommandes.html) du site ou les différentes [études scientifiques](https://www.rocd.fr/accueil/presentation-toc-du-couple/etudes-concernant-le-toc-du-couple.html) concernant le toc du couple et les bénéfices de la TCC sur ce toc.

Un article dédié pour les partenaires est disponible sur la partie abonnement mais vous avez déjà des infos sur l’article sur la réassurance.

Le site ROCD.FR propose du contenu plus poussé de psycho-éducation, des exercices, tests, questions/réponses etc mais il ne doit pas se substituer au suivi thérapeutique qui est PRIMORDIAL.Nous vous rappelons qu’il n’existe **AUCUNE solution miracle**, peu importe les formules diffusées sur les réseaux sociaux qui vous **vendent une « guérison » ou une « rémission complète » par leurs outils parfois à des prix exorbitants**, seul un **vrai suivi**, votre **investissement**, votre **bienveillance** et **patience** vous aideront à avancer.

**Aider** les autres au travers du groupe est aussi considéré comme une forme **d’exposition** utile et efficace pour avancer **mais il faut le faire lorsque vous vous sentez apte à rediriger vers les bonnes thérapies sans pratiquer la réassurance** auprès de la personne à qui vous répondez.

Ces informations sont valables aussi pour les messages privés que vous pouvez vous adresser mutuellement (et oui nous aussi on a été toqué(e) hein 😉)