

Inventaire des obsessions et des compulsions

Ce questionnaire d'exploration décrit les obsessions et les compulsions selon leurs grands thèmes (contamination et lavage, responsabilité et vérifications, pensées inacceptables, symétrie et ordre), ainsi que les rituels mentaux, la recherche de réassurance et le retentissement au quotidien. Il aide à nommer les pensées agressives, sexuelles ou religieuses que les patients abordent rarement d'eux-mêmes et à repérer la place prise par les proches. Utile lorsqu'un trouble obsessionnel compulsif (TOC) est envisagé, le profil oriente le choix des premières cibles d'exposition avec prévention de la réponse.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Obsessive Thoughts and Compulsions Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Phobie d'impulsion, TOC, Anxiété

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur d'attraper ou de transmettre une maladie par ce que je touche.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur qu'un malheur arrive par ma faute (incendie, inondation, accident).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

L'idée de faire du mal à quelqu'un s'impose à moi et m'effraie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je replace des objets jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement alignés ou symétriques.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Pour chasser une pensée qui me dérange, je répète des mots, des phrases ou des chiffres dans ma tête.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Les quatre domaines thématiques (contamination, responsabilité, pensées inacceptables, symétrie) correspondent aux grandes dimensions des symptômes obsessionnels et compulsifs, souvent associées ; « Neutralisation et réassurance » et « Retentissement » décrivent ce qui les entretient et ce qu'ils coûtent, entourage compris. Des pensées inacceptables sans rituel visible s'accompagnent souvent de neutralisations mentales ou de réassurance, à inclure dans la prévention de la réponse au même titre que les rituels observables.

Points de vigilance

Les pensées agressives ou sexuelles explorées ici sont des intrusions que la personne vit comme contraires à ses valeurs : elles ne signalent pas à elles seules un risque de passage à l'acte, et une réaction alarmée renforce la honte et le secret. Des pensées vécues avec envie ou sans détresse appellent une autre évaluation. Le questionnaire n'explore ni l'accumulation, ni les comportements répétitifs centrés sur le corps (arrachage des cheveux, grattage de la peau), à rechercher en entretien.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Pensées inacceptables 10 / 16

Pensées, images ou impulsions agressives, sexuelles ou religieuses, vécues comme choquantes et contraires à ses valeurs.

À explorer : le contenu des pensées quand il peut être dit, ce que la personne croit qu'elles révèlent d'elle, ce qu'elle fait pour s'en protéger (éviter les couteaux, certaines personnes ou certains lieux).

Pour approfondir : DOCS, OII.

Contamination et lavage 8 / 16

Peur d'être sali, contaminé ou de transmettre une maladie, avec lavages, nettoyages et évitement du contact.

À explorer : ce que la personne redoute (maladie, saleté, dégoût, sensation de souillure), les lavages et leur durée, les objets et les lieux évités, l'état de la peau.

Pour approfondir : DOCS, OCI-R.

Neutralisation et réassurance 7 / 16

Rituels mentaux, gestes ou prières pour chasser une pensée ou prévenir un danger, et demandes répétées de confirmation.

À explorer : les rituels mentaux, souvent invisibles, les questions posées aux proches ou les recherches sur internet, l'effet de la réassurance et sa durée.

Pour approfondir : TCQ.

Symétrie et ordre 6 / 16

Besoin que les choses soient exactes, alignées ou faites « juste comme il faut », avec rangements, répétitions et comptages.

À explorer : ce qui doit être exact, le malaise ressenti tant que ce n'est pas fait, la part de pensée magique (« sinon un malheur arrivera ») ou de simple inconfort.

Pour approfondir : DOCS.

Responsabilité, doute et vérifications 4 / 16

Peur de provoquer un malheur par négligence, doute sur ses propres actes, vérifications et besoin de refaire.

À explorer : les catastrophes redoutées, le sentiment de responsabilité, ce que la personne vérifie et combien de fois, ce qui lui permet de s'arrêter.

Pour approfondir : DOCS, OBQ-44.

Retentissement 2 / 16

Temps perdu, évitements, épuisement et place prise par les rituels dans la vie de l'entourage.

À explorer : le temps occupé chaque jour, les activités abandonnées, la façon dont les proches participent ou s'adaptent (accommodation familiale), ce qui a poussé la personne à consulter.

Pour approfondir : Y-BOCS.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments

diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC