

QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES PRÉSENTANT DES TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS

「5 EXEMPLES」 D'ACCOMPAGNEMENT RÉALISÉS PENDANT LA RECHERCHE



CE DOCUMENT A ÉTÉ RÉALISÉ DANS LE CADRE DU PROGRAMME
CLAP SUR LA RECHERCHE, COORDONNÉ PAR



ET SOUTENU PAR



Ces études de cas sont extraites de la recherche doctorale « Étude de l'équilibre de vie des personnes présentant des troubles obsessionnels compulsifs » menée par Yannick Ung.

Dans le cadre de ce travail, des personnes présentant des TOC ont été accompagnées afin de leur apporter des solutions concrètes et personnalisées. Ces solutions ont été coconstruites par une équipe pluridisciplinaire et avec ces personnes, après avoir étudié et modélisé leur espace de vie. Cette modélisation 3D a permis de conceptualiser les solutions, de faciliter la capacité de projection des personnes accompagnées et de renforcer leur engagement dans la modification des habitudes de vie.

L'objectif de cet accompagnement était de permettre à ces personnes de réduire le temps consacré aux TOC, et ainsi rétablir un meilleur équilibre de vie.

Des exemples concrets de solutions techniques et technologiques mises en place sont donc présentés dans ce document, afin d'illustrer et compléter les autres ressources réalisées dans le cadre de ce projet.

Dispositif technologique de contrôle à distance

1

Situation

L'une des personnes ayant participé à la recherche devait s'assurer qu'elle est bien la dernière personne à utiliser le lave-vaisselle. En effet, celui-ci était soumis à des rituels importants lorsque que cette personne avait des suspicions d'utilisation du lave-vaisselle par sa fille. Les crises d'angoisse associées à ce rituel ont contribué à interrompre ses sorties pour faire des courses, à limiter ses sorties pour voir ses amis et ont fini par réduire son temps de travail.

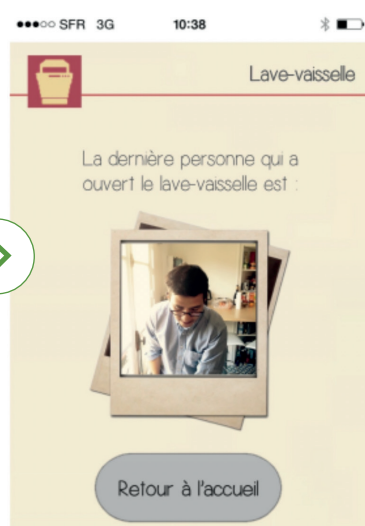
Solution proposée

La solution mise en place pour réduire le temps consacré pour ce rituel de vérification a été la mise en place d'un appareil photo connecté à une application gratuite. A chaque ouverture, une photo de la personne manipulant le lave-vaisselle est prise et envoyée sur l'application. Cette personne a ainsi pu s'assurer, à distance, que personne n'a utilisé le lave-vaisselle.

Présentation du dispositif technologique pour le lave-vaisselle



Création d'une application smartphone personnalisée et gratuite



Dispositif technologique d'assistance

2

Situation

Une autre personne ayant participé à la recherche devait faire face à une situation importante de déséquilibre occupationnel, puisqu'elle consacrait environ 4 heures par jour à passer l'aspirateur selon un rituel d'alignement.

Solution proposée

La mise en place d'un robot aspirateur autonome a permis cette personne de libérer plusieurs heures dans sa journée qui étaient auparavant consacrées au ménage.

Situation de déséquilibre occupationnel



Robot aspirateur



Préconisation d'une solution technique

3

Situation

Une des participantes à la recherche ne s'était pas assise sur son canapé en raison des plis que cela pouvait créer depuis 5 ans. Cette situation a engendré une grande situation d'inconfort au sein même du domicile.

Solution proposée

La préconisation a été faite à la participante d'utiliser un sur-siège habituellement utilisé par les personnes ayant des douleurs lombaires, qui, grâce à la rigidité de son assise, permet de réduire l'apparition des plis.

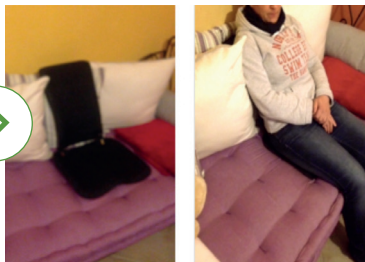
Absence d'une situation de confort



Sur-siège



Mise en test à la demande et
à l'initiative de la participante



Co-conception d'une solution technique

4

Situation

La boîte aux lettres de l'un des participants à la recherche faisait l'objet de TOC de vérification. Ce rituel lui demandait 20 minutes chaque matin et chaque soir, en raison des recoins non visibles.

Solution proposée

Une solution technique a été pensée et coréalisée avec l'implication du participant. Après avoir identifié les besoins directement à son domicile, une modélisation de la solution envisagée puis la fabrication d'un prototype, la solution a pu être mise en place et testée par cette personne. Grâce à ce prototype, la boîte aux lettres ne comportait plus de recoins invisibles et moins de temps était consacré à sa vérification chaque jour.

Identification des besoins
à domicile d'une participante



Conception
d'une maquette en Fab-Lab



Prototype avant impression 3D



Un accompagnement au-delà du domicile

Situation

L'une des participantes à la recherche, en raison de rituels d'accumulation, devait louer un garde-meuble. Le coût de cette location représentait une part trop importante du budget global de la participante, ce qui avait de lourdes conséquences sur sa qualité de vie.

Solution proposée

En travaillant sur les rituels d'accumulation et en accompagnant cette personne sur un plan plus global, elle a pu réduire la dimension de son garde-meuble, et par conséquent réduire le coût lui étant consacré. En retrouvant un pouvoir d'achat et un budget équilibré, cette participante a pu gagner en qualité de vie.

Box actuel (coût 110 €/mois)



Objectif (coût 45 €/mois)





**Retrouvez toutes les ressources produites
dans le cadre de la recherche sur la page :**

<https://www.firah.org/fr/mieux-vivre-avec-les-toc.html>

WWW.FIRAH.ORG

14 rue de la Tombe Issoire • 75014 Paris • France

+33 (0)1 43 12 19 21

contact@firah.org