

Are you *sure* that you're sure? Reassurance seeking in OCD

Êtes-vous surs d'être certains?
La recherche de réassurance dans le TOC

Rachael L. Neal, M.A.

Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorders Laboratory

Concordia University

Presented at the 12th Annual Convention of the Quebec Obsessive-Compulsive
Disorders Foundation

November 15, 2014

Outline/Plan de la présentation



- ▶ Why do we study reassurance seeking (RS)?
- ▶ Pourquoi étudier la recherche de réassurance (RR)?
- ▶ RS in different disorders
- ▶ La RR dans divers troubles
- ▶ Different types of RS
- ▶ Différents types de RR
- ▶ What we know so far about RS in OCD
- ▶ Ce que nous savons sur la RR dans le TOC
 - ▶ Responsibility/Responsabilité
 - ▶ Ambiguity/Ambiguïté
 - ▶ Familiarity/Familiarité
- ▶ Information for those interested in research opportunities
- ▶ Information pour ceux intéressés par des opportunités de recherche

Are they going to be able to hear me alright?

Seront-ils capables de m'écouter comme il le faut?

Are they going to like me?

Vont-ils m'aimer?

Do I even know what I'm talking about?

Est-ce que je sais de quoi je parle?

Is the text on my slides going to be big enough?

Est-ce que le texte sur mes diapositives sera assez gros?

Am I going to say something stupid?

Est-ce que je vais dire quelque chose de stupide?

Will I stumble over my words?

Est-ce que je vais trébucher dans mes mots?



We all seek reinsurance sometimes!
Nous recherchons tous de la réassurance à
certains moments!

Why do we study reassurance seeking?

Pourquoi étudier la recherche de réassurance?

- ▶ RS is a common behaviour that people may use to feel more comfortable when they're anxious/distressed
- ▶ La RR est un comportement commun que les gens peuvent utiliser afin de se sentir plus confortables lorsqu'ils sont anxieux ou en détresse

Why do we study reassurance seeking?

Pourquoi étudier la recherche de réassurance?

- ▶ Reassurance seeking (RS) has been highlighted in different mental health disorders
- ▶ La recherche de réassurance (RR) a été mise en évidence dans différents problèmes de santé mentale
 - ▶ Depression/Dépression
 - ▶ Anxiety disorders/Troubles anxieux
 - ▶ Health anxiety/hypochondriasis/
Anxiété liée à la santé/hypochondrie
 - ▶ Social anxiety disorder
Anxiété sociale
 - ▶ Obsessive-compulsive disorder (OCD)
Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)
- ▶ The focus of RS differs across disorders
- ▶ L'emphase de la RR diffère selon les troubles



RS in Depression

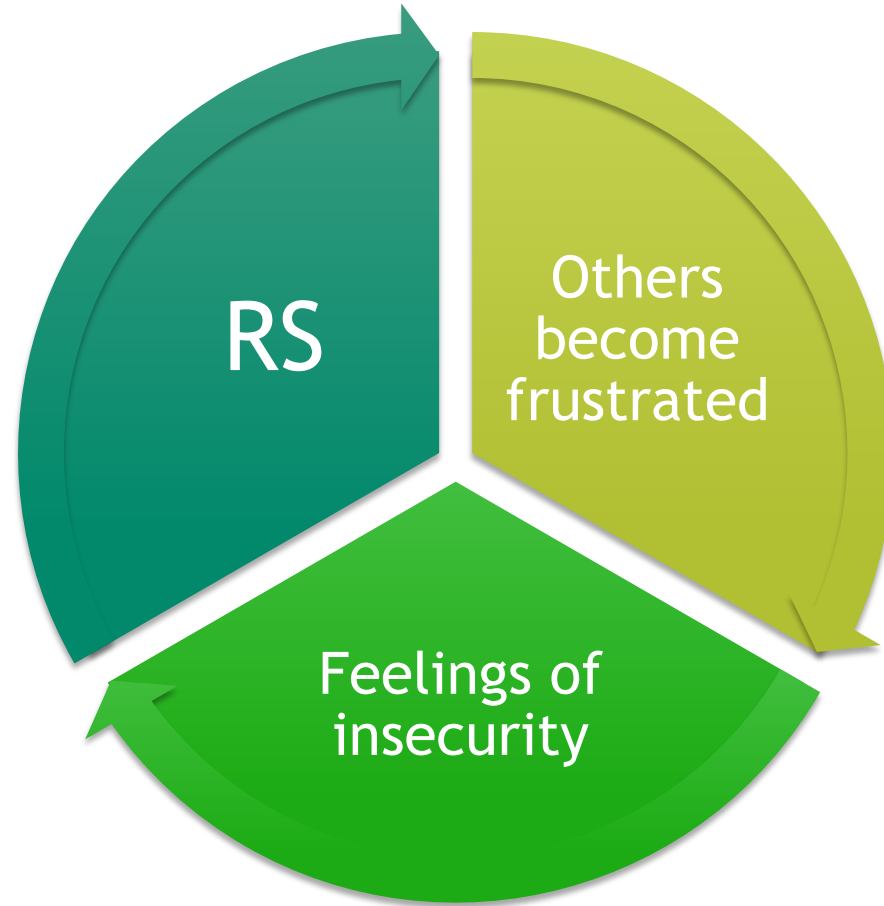
La RR dans la dépression

- ▶ Depression: sadness, worthlessness, low energy
- ▶ Dépression : tristesse, désespoir, faible énergie
- ▶ Aim of RS in depression is to make sure that a person is still loved, is worthwhile, or that social bonds aren't threatened
- ▶ Le but de la RR dans la dépression est de s'assurer qu'une personne est aimée, a une valeur, ou que les liens sociaux ne sont pas menacés
 - ▶ “Do you still love me? Are you sure?”
 - ▶ “ M'aimes-tu encore? Est-tu certain? ”
 - ▶ “Are you going to break up with me?”
 - ▶ “ Vas-tu rompre avec moi? ”
 - ▶ “How could you stay with someone like me?”
 - ▶ “ Comment peux-tu rester avec une personne comme moi ?”



Self-continuing cycle of RS in depression

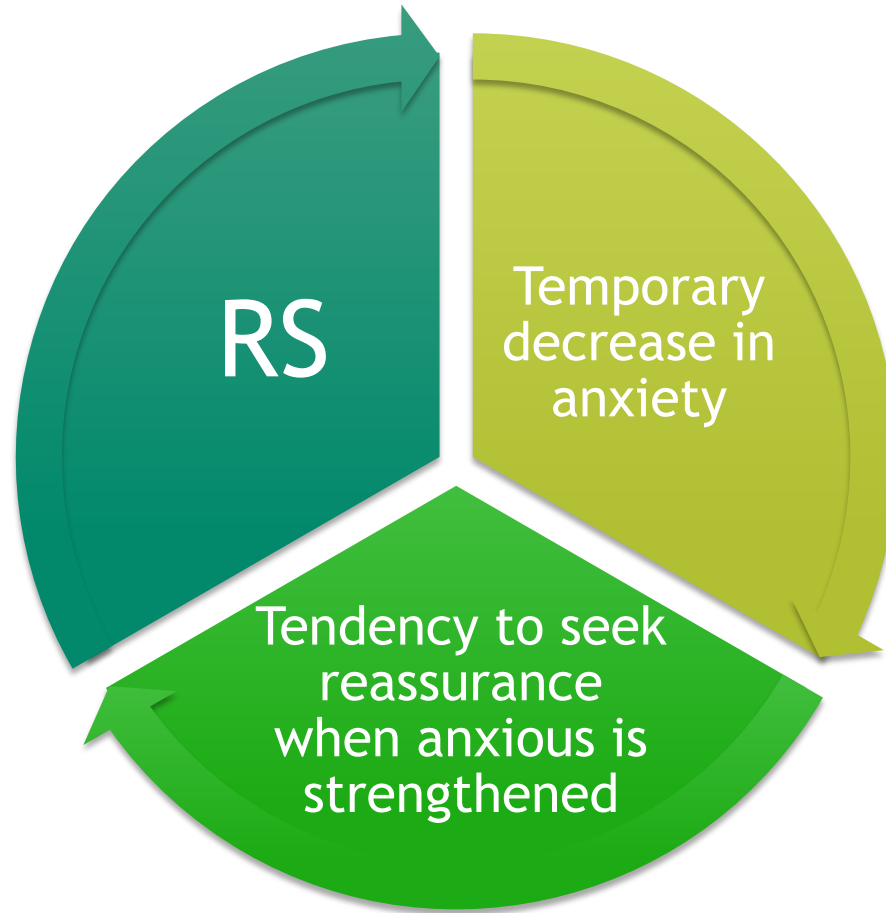
Le cycle de la RR dans la dépression



(e.g., Coyne, 1976)

Cycle of RS in anxiety disorders

Le cycle de la RR dans les troubles anxieux



(e.g., Parrish & Radomsky, 2011)

RS in Health Anxiety

La RR dans l'anxiété liée à la santé

- ▶ Health anxiety: excessive concern about one's health, focus on health/bodily sensations
- ▶ L'anxiété liée à la santé: préoccupations excessives à propos de la santé d'une personne, emphase mise sur les sensations corporelles
- ▶ Aim of RS in health anxiety is to feel certain that a person doesn't have a certain disease or health condition
- ▶ Le but de la RR dans l'anxiété liée à la santé est de s'assurer qu'une personne n'a pas un certain trouble ou une condition médicale
- ▶ Reassurance usually sought from health professionals
- ▶ La réassurance est couramment vue chez les professionnels de la santé
 - ▶ “Are you sure that you read that test result right?”
 - ▶ “Es-tu certain que tu a bien lu le résultat de ce test?”
 - ▶ “Can you run that test again?”
 - ▶ “Peux-tu faire le test à nouveau?”
 - ▶ “I want a (second/third) opinion...”
 - ▶ “Je veux une (deuxième/troisième) opinion...”



RS in Social Anxiety

La RR dans l'anxiété sociale

- ▶ Social anxiety: fear of social situations, especially being judged by others
- ▶ L'anxiété sociale: la peur des situations sociales, particulièrement d'être jugés par les autres
- ▶ Aim of RS in social anxiety is to make sure that a person didn't embarrass him/herself in front of others
- ▶ Le but de la RRC dans l'anxiété sociale est de s'assurer qu'une personne ne fera pas quelque chose d'embarrassant devant les autres.
 - ▶ “Did I look stupid?”
 - ▶ “Est-ce que je parais stupide?”
 - ▶ “Could you see me blushing?”
 - ▶ “Peux-tu me voir rougir?”
 - ▶ “Did I sound weird?”
 - ▶ “Est-ce que je semble bizarre?”

(Heerey & Kring, 2007)



RS in OCD

La RR dans le TOC

- ▶ OCD: presence of *obsessions* (unwanted, intrusive thoughts, images, or impulses) and/or *compulsions* (actions or thoughts aimed at decreasing anxiety)
- ▶ Le TOC: présence d'obsessions (pensées, images ou impulsions intrusives et involontaires)
- ▶ Aim of RS in OCD focuses on general threats
- ▶ La RR dans le TOC met l'emphase sur les menaces générales
 - ▶ “Did you see me turn off the stove?”
 - ▶ “ M’as-tu vu éteindre le four ?”
 - ▶ “Are you sure I locked the door?”
 - ▶ “Est-tu certain que j’ai barré la porte?”
 - ▶ “Did I wash this food enough to get the germs off?”
 - ▶ “Est-ce que j’ai suffisamment lavé cet aliment afin d’éliminer tous les germes?”
 - ▶ “Did I make the right choice?”
 - ▶ “Est-ce que j’ai fais le bon choix?”



Different types of RS

Différents types de RR

- ▶ Self-reassurance: talking to oneself to feel less anxious
- ▶ Auto-réassurance : se parler à soi-même afin de se sentir moins anxieux
 - ▶ E.g., “I’m okay, I know I didn’t touch that garbage.”
 - ▶ Par ex., “Je suis correct, je sais que je n’ai jamais touché cette poubelle.”
- ▶ Findings information from other (impersonal) sources
- ▶ Chercher de l’information de la part d’autres sources (impersonnelles)
 - ▶ E.g., Looking up information online
 - ▶ Par ex., Regarder l’information disponible en ligne
- ▶ Interpersonal
- ▶ Interpersonnelle
 - ▶ Asking another person for reassurance
 - ▶ Demander à une autre personne de la réassurance

(Kobori & Salkovskis, 2013)

Interpersonal RS in OCD

La RR interpersonnelle dans le TOC

- ▶ Repeatedly asking for “safety-related information from others about a threatening object, situation, or interpersonal characteristic, despite having already received this information”
- ▶ Demander aux autres de façon répétée de “l’information reliée à la sécurité à propos de situations, de caractéristiques interpersonnelles ou d’objets menaçants, même après avoir reçu cette information au préalable”
- ▶ Becomes excessive when it causes significant distress or interferes with a person’s daily life
- ▶ Cela devient excessif lorsque cela cause de la détresse significative ou interfère avec la vie quotidienne de la personne.

Different types of Interpersonal RS

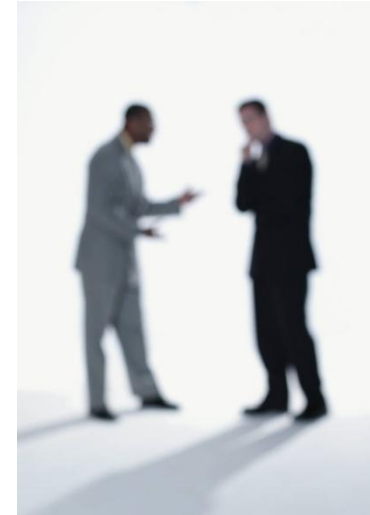
Obvious	Subtle
“Did you see me lock the door?”	“You saw me lock the door, so we can leave now...”
“Is the stove off?”	“I’m sure I turned off the stove so it’s okay...”
“Do I still have germs on me?”	“I didn’t touch that dirty money so my hands must be clean”
“I wouldn’t hurt her, would I?”	“I’ve never hurt anyone before so I’m sure I didn’t this time”

Différents types de RR interpersonnelles

Évident	Subtile
“M’as-tu vu barrer la porte?”	“Tu m’as vu barrer la porte, donc nous pouvons partir maintenant...”
“Est-ce que le four est éteint?”	“Je suis certain d’avoir éteint le four, donc c’est correct...”
“Est-ce que j’ai des germes sur moi?”	“Je n’ai pas touché à cet argent sale, donc mes mains devraient être propres”
“Je ne veux pas la blesser, l’ai-je fait?”	“Je n’ai jamais blessé personne auparavant, donc je suis certain de ne pas l’avoir fait cette fois-ci ”

Interpersonal RS

RR interpersonnelles



- ▶ Common behaviour in OCD
- ▶ Comportement commun dans le TOC
- ▶ Linked to/ Lié à :
 - ▶ Negative interpersonal, mental health, & financial consequences for individuals with OCD
 - ▶ Des conséquences négatives au niveau des relations interpersonnelles, de la santé mentale et des finances chez les individus avec un TOC
 - ▶ Distress, strain, & poorer quality of life for family members/friends, who may become frustrated with repeated attempts at RS
 - ▶ Détresse & pauvre qualité de vie chez les membres de la famille et les amis, qui peuvent devenir frustrés par rapport aux tentatives répétées de RR

What do we know about RS in OCD?

Qu'est-ce que nous savons sur la RR dans le TOC?

- ▶ RS is thought of as a type of compulsive checking
- ▶ La RR est vue comme étant un type de vérification compulsive
 - ▶ Checking is commonly performed alone, whereas RS is an interpersonal behaviour
 - ▶ La vérification est souvent performée individuellement, alors que la RR est un comportement interpersonnel
- ▶ Individuals may engage in checking and RS to try to
- ▶ Les individus peuvent s'engager dans la vérification et la RR afin de tenter de :
 - ▶ ↓ anxiety/distress, ↓ perceived threat, prevent feared outcome(s), ↓ perceptions of personal responsibility
 - ▶ ↓ anxiété/détresse, ↓ menaces perçues, prévenir les conséquences associées aux peurs, ↓ perception de responsabilité personnelle

RS and responsibility transfer

La RR et le transfert de responsabilité

- ▶ Unlike checking, one of the effects of RS is thought to be a *transfer* of responsibility
- ▶ Différemment de la vérification, un des effets de la RR est le transfert de responsabilité
 - ▶ E.g., by asking another person, “Did I leave the stove on?”, the other person becomes aware of the potential threat and should then act to prevent the threat if they thought it was going to be a problem as well
 - ▶ Par ex., en demandant à une autre personne, “Est-ce que j’ai laissé le four allumé?”, l’autre personne devient consciente d’une menace potentielle et peut agir pour prévenir la menace si elle croit que cela peut être un problème
 - ▶ They feel less personally responsible for preventing harm (i.e., a potential fire) and the other person feels more responsible
 - ▶ Ils se sentent alors moins personnellement responsables pour prévenir la menace (c.-à.-d., un feu potentiel) et l’autre personne se sent plus responsable
 - ▶ They have transferred some of their responsibility to the other person
 - ▶ Ils ont transféré une part de leur responsabilité à l’autre personne

Factors that may effect RS

Les facteurs qui peuvent influencer la RR

▶ Responsibility/Responsabilité

- ▶ High perceived responsibility → higher anxiety and urges to check
- ▶ Responsabilité perçue élevée → anxiété élevée et urgence de vérifier

▶ Perceived threat/Menace perçue

- ▶ High perceived threat → greater anxiety and compulsive urges
- ▶ Menace perçue élevée → plus d'anxiété et d'impulsions compulsives
- ▶ Example: Seeking reassurance about a working stove vs. an unplugged stove
- ▶ Exemple: La recherche de réassurance à propos d'un four fonctionnel vs un four non-branché.



Changes in RS over time

"It started 3 years ago when we were running late for lunch with friends. I didn't have time to check everything as I usually do; I could only check each thing once. I asked my boyfriend if the stove was off, and he said "yeah", but I didn't trust his answer completely. Through the rest of the evening, I kept asking and he kept saying "don't worry; it's probably fine". Now, I won't let him get away with that anymore. Now, whenever I ask, he has to say, "I saw it; I heard it; I know it; and I promise."

(Parrish & Radomsky, 2011)

Changements dans la RR dans le temps

“Cela a commencé il y a 3 ans, lorsque nous sommes revenus tard d’un souper avec des amis. Je n’ai pas eu le temps de tout vérifier comme je le fais habituellement; J’ai seulement pu vérifier chaque chose une fois. J’ai demandé à mon chum si le four était éteint, et il a dit “oui”, mais je n’avais pas complètement confiance en sa réponse. Durant le reste de la soirée, j’ai continué à lui demander et il disait “ne t’inquiètes pas, c’est probablement correct”. Maintenant, j’ai besoin de plus que cela. Peu importe ce que je lui demande, il doit dire, “Je l’ai vu; je l’ai entendu; je le sais; et je le promets.”

(Parrish & Radomsky, 2011)

Feedback clarity and RS

La clarté de la rétroaction et la RR

- ▶ Since RS is an interpersonal behaviour, feedback may play a bigger role in this behaviour than in other types of compulsions
- ▶ Puisque la RR est un comportement interpersonnel, la rétroaction joue un rôle plus important dans ce comportement que dans d'autres types de compulsions
- ▶ Clear feedback led to significant decreases in anxiety and compulsive urges
- ▶ Une rétroaction claire amène une diminution significative de l'anxiété et des impulsions compulsives
 - ▶ Unclear feedback did not have an effect
 - ▶ La rétroaction imprécise n'a pas d'effet

Interpersonal context and symptom expression

Le contexte interpersonnel et l'expression des symptômes

▶ Claustrophobia/Claustrophobie

- ▶ Woman had stronger phobic reactions when in the company of strangers vs. “protective persons” (Wolpe, 1969, p. 149)
- ▶ Les femmes ont des réactions phobiques plus fortes en compagnie d'étrangers vs “des personnes protectrices”

▶ Panic disorder/Trouble panique

- ▶ More individuals panicked when alone vs. with a “safe” person (Carter, Hollon, Carson, & Shelton, 1995)
- ▶ Plus d'individus paniquent lorsqu'ils sont seuls vs avec une personne “sécurisante”

▶ Social anxiety/Anxiété sociale

- ▶ ↑ negative emotionality, distress when interacting with stranger vs. familiar person (Vittengl & Holt, 1998)
- ▶ ↑ émotionnalité négative et de la détresse lorsqu'on a des interactions avec des étrangers vs des personnes familières

An outstanding question

Une question d'une importance particulière

- ▶ Would familiarity with a partner also effect the likelihood that an someone would seek reassurance in a contamination-related situation?
- ▶ Est-ce que la familiartié avec un partenaire influence aussi la probabilité qu'une personne recherche de la réassurance dans une situation reliée à la contamination?
- Hypothesis: Individuals would seek more reassurance from someone familiar to them than from strangers
- Hypothèse: Les individus rechercherons davantage de réassurance de la part d'une personne familière que des étrangers

Familiarity and RS

Familiarité et RR

- ▶ 90 undergraduate participants were recruited from Concordia University
- ▶ 90 étudiants sont recrutés à l'Université Concordia
- ▶ All participants were asked to bring someone with them to the study (e.g., a friend, classmate, or family member)
- ▶ On demande à tous les participants d'amener une personne avec eux à l'étude (c.-à.-d., un ami, un collègue ou un membre de la famille)
- ▶ Participants were randomly assigned to complete the study with the familiar person they had brought with them, or with someone they didn't know
- ▶ Les participants sont assignés aléatoirement; soit à compléter l'étude avec la personne familière qu'ils ont amené avec eux, ou avec une personne qu'ils ne connaissent pas

Familiarity and RS

Familiarité et RR

- ▶ Participants were told that the study was looking at how well they could follow instructions to complete a dishwashing task
- ▶ On a dit aux participants que l'étude vise à regarder à quel point ils peuvent suivre les instructions afin de compléter une tâche de nettoyage de vaisselle
- ▶ Before starting the dishwashing task, the dishes were submerged into a garbage can full of “contaminated” materials (e.g., a bedpan, dirty tissues, used food containers, used paper towels)
- ▶ Avant de débiter la tâche, la vaisselle a été placée dans une poubelle remplie de matériels “contaminés” (c.-à.-d., des tissus sales, des contenants de nourriture usagés, du papier hygiénique utilisé, des couvertures)

Familiarity and RS

Familiartié et RR

- ▶ Participants were given ambiguous pictorial instructions to complete the dishwashing task in the company of either the familiar partner or relative stranger, while being video recorded
- ▶ On a donné des instructions picturales et ambiguës aux participants afin de compléter la tâche de nettoyage de vaisselle, en compagnie d'un partenaire familier ou d'un étranger, pendant qu'un enregistrement vidéo était fait





Familiarity and RS

- Participants and their partners were then given feedback that the video recording had malfunctioned (threat induction)

- The researcher couldn't be sure that the dishes were *really* clean/safe

- This was a problem for the next part of the study, because either the participant, their partner, or the researcher was going to be asked to eat off one of the plates

- The participant was then given the opportunity to speak with their partner to make a decision about whether the plates were safe
 - RS?

Familiarité et RR

- ▶ Les participants et leurs partenaires reçoivent ensuite une rétroaction selon laquelle l'enregistrement vidéo n'a pas fonctionné (induction de menace)
- ▶ Le chercheur ne peut pas être certain que la vaisselle est vraiment propre
- ▶ Ceci est un problème pour la partie suivante de l'étude, puisque l'on demandera à chaque participant, à leur partenaire, ou au chercheur, de manger de la nourriture déposée sur une des assiettes
- ▶ On donne ensuite au participant l'opportunité de parler avec son partenaire afin de prendre une décision concernant si les assiettes sont propres/sécuritaires ou non
- ▶ RR?

Familiarity and RS: Measures

Familiarité et RR: Mesures

- ▶ Participants and their partners completed a measure assessing how many times the participant sought reassurance
- ▶ Les participants et leurs partenaires ont complété une mesure évaluant combien de fois le participant a recherché de la réassurance
- ▶ The video recordings (which actually worked perfectly) were coded for the amount of RS
- ▶ Les enregistrements vidéos (qui fonctionnaient très bien) ont été codés pour l'ensemble des RR



Familiarity and RS: Results

Familiarité et RR: Résultats

- ▶ Overall, participants sought more reassurance from **familiar** than **unfamiliar** partners
- ▶ Dans l'ensemble, les participants ont recherché plus de réassurance de la part de personnes familières que de la part de partenaires non-familiers
- ▶ When the results were broken down...:
- ▶ Lorsque les résultats ont été dévoilés...:
 - ▶ **Familiar partners** reported far more attempts at RS than did unfamiliar partners
 - ▶ Les partenaires familiers rapportent beaucoup plus de tentatives de RR que les partenaires non-familiers
 - ▶ Participants who were in the company of familiar partners tended to report that they sought more reassurance
 - ▶ Les participants qui étaient en compagnie de partenaires familiers tendent à rapporter qu'ils ont recherché plus de réassurance
 - ▶ Tended to report more RS than objective data suggested
 - ▶ Tendent à rapporter plus de RR que les données objectives suggèrent
 - ▶ Objectively coded data showed no difference
 - ▶ Les données objectives ne montrent pas de différence

Familiarity and RS: Implications

Familiartié et RR: Implications

- Differences in **perceptions** of RS
- Différences dans la perception des RR
- Familiar others may be more sensitive to RS attempts (?)
- Les personnes familières peuvent être plus sensibles aux tentatives de RR (?)
- May help to explain why significant others experience high levels of distress when their loved ones seek a lot of reassurance
- Cela peut aider à expliquer pourquoi les personnes significatives vivent un haut niveau de détresse lorsque leurs êtres chers recherchent beaucoup de réassurance

Looking forward: Improving treatment for RS in OCD

Regard vers l'avant: Améliorer le traitement pour la RR dans le TOC

- ▶ Treatments for OCD aren't currently as effective for social relations compared to other areas of life
- ▶ Les traitements pour le TOC ne sont souvent pas aussi efficaces pour améliorer les relations sociales comparativement aux autres sphères de la vie
- ▶ Therapy for RS in OCD often involves telling significant others to stop providing reassurance altogether
- ▶ La thérapie pour la RR dans le TOC implique souvent de dire aux personnes significatives d'arrêter de donner de la réassurance
 - ▶ This can sometimes be seen as harsh to those seeking reassurance
 - ▶ Cela peut parfois être vécu comme étant difficile pour les gens recherchant de la réassurance

(e.g., Abramowitz et al., 2013; Hofmann, Wu, & Boettcher, 2014)

Looking forward: Improving treatment for RS in OCD

Regard vers l'avant: Améliorer le traitement pour la RR dans le TOC

- ▶ Researching RS will help us better identify cognitive-behavioural treatment targets related to:
- ▶ La recherche sur la RR va nous aider à mieux identifier les cibles du traitement cognitif-comportemental reliées aux:
 - ▶ Different types of RS
 - ▶ Différents types de RR
 - ▶ Perceptions of RS
 - ▶ Perceptions de RR



(e.g., Abramowitz et al., 2013; Hofmann, Wu, & Boettcher, 2014)

Looking forward: Improving treatment for RS in OCD

Regard vers l'avant: Améliorer le traitement pour la RR dans le TOC

▶ If it's true that individuals over-report how often they seek reassurance, it might be helpful to use this information in treatment

▶ Si cela est vrai que les individus sur-rapportent combien de fois ils recherchent de la réassurance, il peut être utile d'utiliser cette information dans le traitement

▶ Monitoring forms, self-reports, and reports from significant others

▶ Formulaires de monitoring, rapports auto-administrés, et rapports provenant de proches significatifs

(e.g., Abramowitz et al., 2013; Hofmann, Wu, & Boettcher, 2014)

Looking forward: Improving treatment for RS in OCD

Regard vers l'avant: Améliorer le traitement pour la RR dans le TOC

- ▶ If it's true that familiar others pick up on RS attempts more than strangers, we may wish to use this information in therapy
- ▶ Si cela est vrai que les personnes familières remarquent les tentatives de RR plus que les étrangers, nous pouvons souhaiter utiliser cette information en thérapie
- ▶ By improving treatments, we hope to improve the lives of individuals with OCD and those closest to them
- ▶ En améliorant les traitements, nous espérons améliorer la vie d'individus atteints d'un TOC ainsi que celle des gens près d'eux

(e.g., Abramowitz et al., 2013; Hofmann, Wu, & Boettcher, 2014)

We are still learning more about RS!

- ▶ The Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorders Laboratory at Concordia University continues to research RS in OCD!

If you are interested in signing up to receive invitations to participate in research with our lab, contact Stefanie or Sarah by phone at 514-848-2424 ext. 2199 or email us at cbt@concordia.ca

- ▶ Signing up with our participant database does NOT mean that you have to participate! It just means that we'll contact you when there are participation opportunities to tell you more about them, and you can decide if you're interested in becoming involved
- ▶ Note that studies are conducted in English



Nous continuons d'en apprendre plus sur la RR!

- ▶ Le laboratoire The Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorders Laboratory à l'Université Concordia continue la recherche sur la RR dans le TOC!
- ▶ Si vous êtes intéressés à vous inscrire afin de recevoir des invitations pour participer à la recherche avec notre lab, contactez **Stefanie** ou **Sarah** par téléphone au **514-848-2424 ext. 2199** ou écrivez nous au **cbt@concordia.ca**
 - ▶ S'inscrire à notre base de données de participants ne signifie pas que vous ayez à participer! Cela veut seulement dire que nous allons vous contacter lorsqu'il y aura des opportunités de participation afin de vous parler davantage de celles-ci, et vous pourrez ainsi décider si vous êtes intéressés à vous impliquer.
 - ▶ Note: les études sont conduites en anglais.

Thank you!
Merci!