

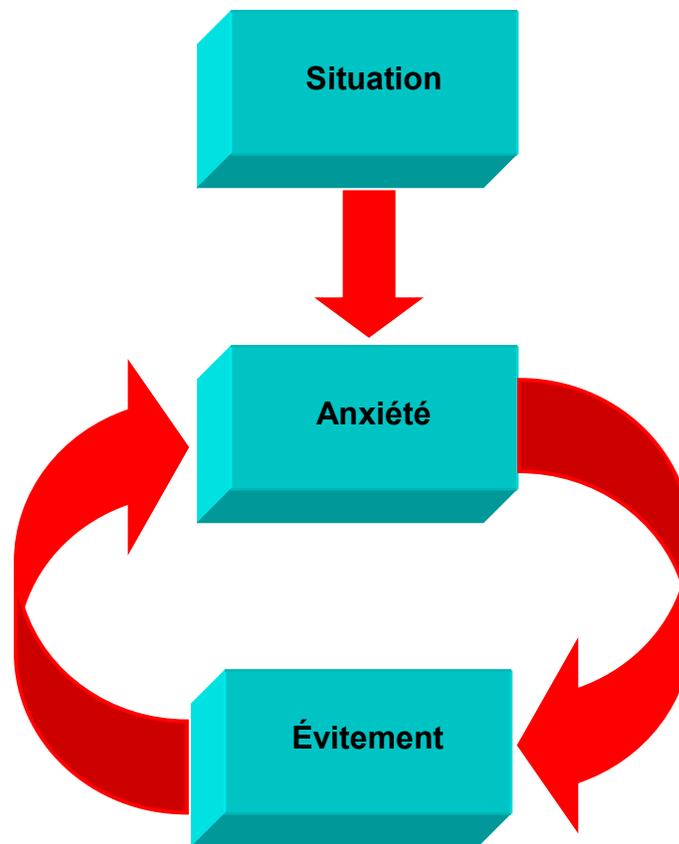


AFFRONTEZ VOS CRAINTES: COMMENT ADMINISTRER LA THÉRAPIE PAR L'EXPOSITION AVEC SUCCÈS



L'ÉVITEMENT NOURRIT L'ANXIÉTÉ – COMMENT LA TRAITER À L'AIDE DE LA THÉRAPIE PAR L'EXPOSITION

L'exposition est la plus importante technique comportementale qu'il vous est possible d'utiliser afin de surmonter les situations qui vous font vivre de l'anxiété, ainsi que vos craintes. L'exposition est basée sur la présomption selon laquelle l'anxiété est entretenue par le fait d'éviter les situations qui suscitent des craintes, comme l'illustre le graphique ci-dessous.



De ce fait, vous en venez à déduire que la seule façon de composer avec la situation qui suscite vos craintes est de l'éviter ou de vous enfuir lorsque vous y faites face. De plus, puisque vous ne vous placez jamais dans la situation qui vous fait peur, vous n'avez jamais la chance de vérifier si les conséquences tant redoutées se concrétisent – c'est-à-dire : vous n'avez jamais l'occasion de voir si votre crainte est bien réelle! Essentiellement, le principe de l'exposition consiste à entrer en contact avec la/les

situation(s) ou avec certains signes avant-coureurs qui vous font vivre de l'anxiété. Alors que vous êtes confronté(e) à la situation, vous parvenez à saisir que les conséquences négatives ne se matérialisent jamais et que vous n'avez pas besoin d'éviter la situation en question pour vous soulager de votre anxiété. Conséquemment, votre anxiété diminue ou vous vous y habituez avec le temps, et avec un nombre suffisant de répétitions, elle s'atténue ou alors disparaît complètement.



À titre informatif: Il existe deux principaux types d'exposition: 1) l'exposition *in vivo*; et 2) l'exposition imaginaire. Durant une séance d'exposition *in vivo* vous entrez en contact direct avec les situations qui vous font vivre de l'anxiété, dans votre vie réelle. Par exemple, si vous avez peur de prendre l'ascenseur, vous prenez l'ascenseur. Durant une séance d'exposition imaginaire, les patients confrontent la situation leur faisant vivre de l'anxiété dans leur imagination.

Règle générale, il est préférable de se soumettre à une exposition *in vivo* parce qu'elle permet d'entrer en contact direct avec la situation redoutée. Les séances d'exposition imaginaires sont utiles lorsque l'exposition *in vivo* est impossible à cause de l'inaccessibilité des signes avant-coureurs provoquant l'anxiété. C'est le cas, par exemple, pour les pensées, les souvenirs. L'exposition imaginaire peut aussi être utile si vous êtes trop anxieux/euse pour vous soumettre à une séance d'exposition *in vivo*. Lorsque vous connaissez un certain succès avec l'exposition imaginaire, vous devriez vous tourner vers l'exposition *in vivo* le plus rapidement possible, dans la mesure où c'est techniquement possible, bien sûr.

L'EXPOSITION, ÉTAPE PAR ÉTAPE

- 1. Saisir pourquoi l'exposition est importante.** Il est important que vous compreniez la raison pour laquelle l'exposition est si importante et pourquoi l'évitement nourrit l'anxiété. Si ce n'est pas clair pour vous, relisez le premier paragraphe. Une revue de la boîte outils « Surmonter son anxiété » peut aussi s'avérer utile.
- 2. Élaborer votre hiérarchie d'exposition.** Le principe de l'exposition est de vous mettre dans la situation que vous craignez et qui vous fait vivre de l'anxiété. Puisque, à prime abord, cela peut sembler accablant, les psychologues ont développé un outil appelé « hiérarchie d'exposition ». Une hiérarchie d'exposition est en fait une liste des situations qui vous font vivre de l'anxiété classées par le degré d'anxiété qu'elles provoquent chez vous. Pour élaborer une hiérarchie, dressez la liste des situations qui vous font vivre de l'anxiété. Ensuite, accordez à chaque situation un certain nombre d'« unités subjectives de détresse » (USD) sur une échelle allant de 0% (aucune anxiété) jusqu'à 100% (le plus haut degré d'anxiété qui soit). Placez-les dans la catégorie appropriée, en utilisant la « Feuille de travail des situations vous faisant vivre de l'anxiété ».



Un exemple utile: L'analogie de l'échelle servant à passer par-dessus un mur peut s'avérer utile pour clarifier le principe de la thérapie par l'exposition. Imaginez qu'on vous demande de franchir un mur de 5 mètres de hauteur. En seriez-vous capable? Auriez-vous confiance en vos capacités? Maintenant, si on vous offrait une échelle, vous pourriez gravir les échelons un à un jusqu'à ce que vous puissiez passer de l'autre côté du mur. Trouveriez-vous cela utile? Auriez-vous alors confiance en vos capacités?

Parfois, il est possible qu'une situation soit trop difficile à aborder parce qu'elle provoque trop d'anxiété. Si c'est le cas, vous pouvez créer une hiérarchie d'exposition pour cette seule situation. Par exemple, si le fait de prendre l'ascenseur vous cause 100% d'anxiété, vous pouvez élaborer une hiérarchie d'exposition spécifique à cette situation : se tenir debout devant l'ascenseur; puis aller à l'intérieur de l'ascenseur et monter d'un étage avec plusieurs personnes; ensuite, deux étages accompagné d'autres gens; par la suite, un étage seul(e); deux étages seul(e), etc. Comme vous pouvez le voir, l'exposition est une technique polyvalente qui peut être appliquée à n'importe quelle situation vous faisant vivre de l'anxiété.

Cliquez sur les « Exemples de situations vous faisant vivre de l'anxiété » pour avoir une idée de ce à quoi peut ressembler une hiérarchie d'exposition. Le premier exemple consiste en une hiérarchie d'exposition avec différentes situations redoutées et le second exemple se concentre sur la peur de prendre le métro et démontre comment bâtir une hiérarchie d'exposition pour cette situation.

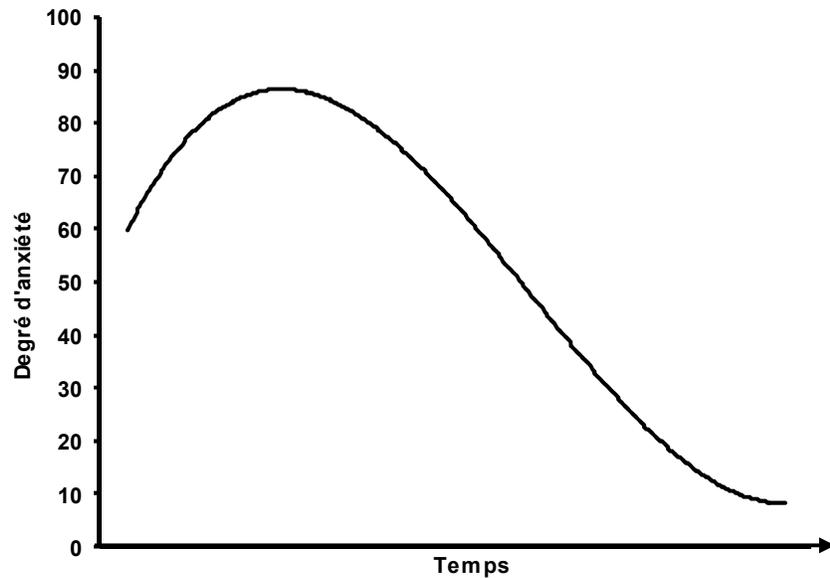


Points importants: Les raisons pour élaborer une hiérarchie d'exposition sont les suivantes:

1. Pour que vous puissiez connaître un peu de succès tôt dans la thérapie et bâtir votre confiance envers le principe de l'exposition.
2. Pour que vous puissiez pratiquer les techniques de tolérance qui sont fournies dans les boîtes à outils.
3. Pour que vous puissiez compléter un exercice d'exposition avec succès.

3. Vous adonner à votre premier exercice d'exposition

Durant l'exposition, il est important que vous confrontiez une situation qui suscite un degré d'anxiété approprié. Règle générale, il s'agit de choisir une situation qui de votre hiérarchie que vous évaluez à 30% USD. Placez-vous dans la situation en question et utilisez les techniques de tolérance des boîtes à outils suivantes:



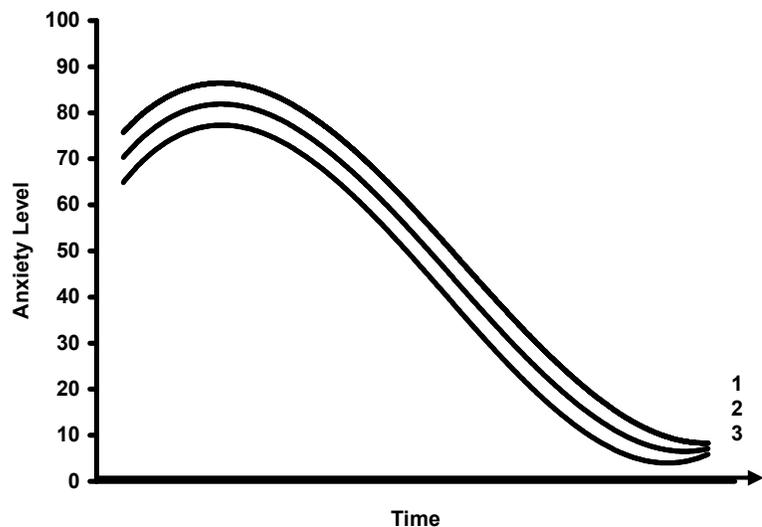
- 1) Respiration diaphragmatique;
- 2) Relaxation;
- 3) Réappréhension des peurs en utilisant la boîte à outils « Comment surmonter la pensée négative ». Tout au long de l'exercice, surveillez votre degré d'anxiété. Où en est-il? Votre anxiété augmente-t-elle, demeure-t-elle au même niveau, ou diminue-t-elle? À titre informatif, la tendance veut que l'anxiété augmente d'abord, avant d'atteindre un plateau, puis de diminuer jusqu'à en arriver à un degré tolérable, comme l'illustre le graphique ci-dessus. Il est très important que vous demeuriez dans la situation jusqu'à ce que votre degré d'anxiété soit en-deçà de 30% USD. C'est seulement à ce moment que vous pouvez mettre fin à l'exercice d'exposition.



Truc: Que faire si mon anxiété devient intolérable? Voilà une excellente question! Si vous remarquez que votre anxiété atteint un degré de 70% USD, concentrez-vous sur les techniques de tolérance et **ne vous retirez pas** de la situation immédiatement. Si vous le faites, vous assimilerez qu'il vous faut éviter la situation et le soulagement que vous ressentirez renforcera votre tendance d'évitement. Cela aura pour effet de rendre ces situations encore plus difficiles à vivre pour vous. Souvenez-vous que c'est ce que vous faisiez dans le passé et que c'est ce qui a causé le problème! De plus, vous ne vous pratiquerez pas à tolérer votre anxiété et vous n'apprendrez pas qu'il existe des gestes que vous pouvez poser afin de contrôler votre anxiété. Si après quelques minutes, votre degré d'anxiété est encore élevé, vous pouvez vous accorder la permission de prendre une certaine distances par rapport à la situation. Par exemple, si vous avez peur de prendre le métro et que votre degré d'anxiété atteint les 70% alors que vous attendez sur la plateforme, vous pouvez vous rendre aux escaliers menant à la plateforme et utiliser les techniques de tolérance. Une fois que votre anxiété sera redescendue à un degré de 30-50%, vous pouvez retourner sur la plateforme, ou alors mettre fin à l'exercice et le répéter à un autre jour. Peu importe ce que vous choisissiez, **vous vous êtes au moins prouvé que vous pouvez vous calmer et gérer votre anxiété!** De plus, si vous décidez de vous retirer de la situation alors que votre degré d'anxiété est plus haut que vous ne le voudriez, réalisez au moins que, même si le sentiment est inconfortable, **rien de dangereux n'est arrivé!**

4. Répétez l'exercice d'exposition.

Ne vous attendez pas à ce que votre anxiété passe sous les 30% USD, ou à ce que vous ne ressentiez aucune anxiété face à la situation après un seul exercice. Afin que ces deux objectifs se réalisent, assurez-vous de répéter l'exercice le plus fréquemment possible. Le nombre d'USD diminuera au fil d'épisodes d'exposition répétés, tel que l'illustre le graphique ci-contre (de 1, à 2, à 3). De plus, tentez d'incorporer quelques modifications à l'exercice afin



que votre succès et vos techniques de tolérance soient applicables de manière plus générale, lors de situations similaires. Par exemple, si vous avez peur de conduire jusqu'au travail et que vous avez emprunté un chemin avec succès pendant un certain temps, essayez un autre trajet pour que puissiez faire l'expérience de gérer votre anxiété dans une autre situation similaire à la première. Soyez aussi créatif/ve que vous le pouvez! Amusez-vous!



Points importants: À des fins de révision, voici les trois principes clés de n'importe quel exercice d'exposition:

1. La situation doit susciter un degré minimal d'anxiété (au moins 30% USD).
2. Vous devez demeurer dans la situation jusqu'à ce que vous vous habituez à l'anxiété et qu'elle se mette à diminuer.
3. Vous devez répéter l'exercice d'exposition jusqu'à ce que votre anxiété diminue de répétitions en répétitions.



Les raisons qui empêcheraient l'exposition de fonctionner: Si vous vous rendez compte que l'exposition ne fonctionne pas, voici quelques raisons qui peuvent expliquer pourquoi, ainsi que quelques moyens de régler le tout:

1. Est-ce que vous essayez de vous distraire lorsque vous vous trouvez dans la situation redoutée? Si oui, vous avez recours à l'évitement. Pourquoi, selon vous, cette stratégie n'est-elle pas utile? Si vous voulez un indice, relisez le premier paragraphe de cette boîte à outils. Que devriez-vous faire à la place?
2. La situation ne génère pas assez d'USD. Trouvez une situation associée avec un plus grand nombre d'USD.
3. Vous retirez-vous de la situation rapidement dès que votre anxiété diminue? Si c'est votre cas, pourquoi croyez-vous que cette stratégie ne vous est pas utile? Si vous avez besoin d'un indice, relisez le premier paragraphe de cette boîte à outils ou la section « Que faire si mon anxiété devient intolérable ? »
4. Vous ne vous soumettez pas à des exercices d'exposition assez fréquemment. Comment pouvez-vous augmenter la fréquence des répétitions?