EXPOSITION AUX SITUATIONS ANXIOGÈNES

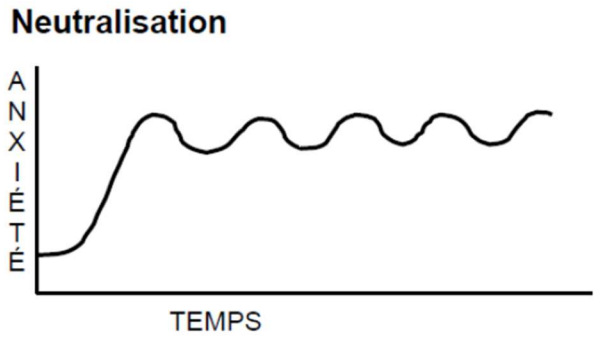
ÉVITEMENT ET ÉCHAPPEMENT

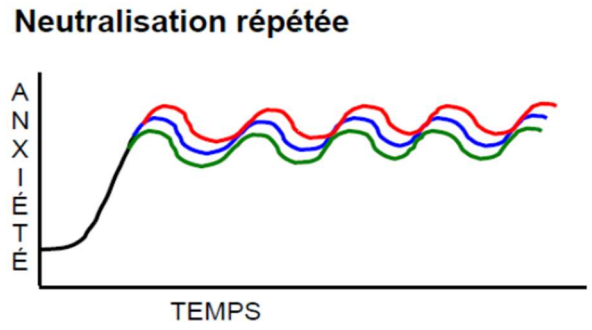
Devant une situation qui vous occasionne de l'incertitude, vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir les capacités à y faire face et vous pouvez anticiper des conséquences négatives futures. Ceci peut vous amener à adopter des comportements d'évitement (ne pas s'exposer aux situations anxiogènes) ou d'échappement (quitter prématurément une situation anxiogène).



Quoique l'anxiété diminue à court terme, ces comportements ont comme conséquence de maintenir l'anxiété. Lorsqu'ils sont répétés, ils deviennent un ingrédient clé de l'entretien du problème. Les inquiétudes, les doutes et les soucis finissent inévitablement par resurgir et nous finissons par trouver d'autres moyens d'évitement ou d'échappement.

NEUTRALISATION ET NEUTRALISATION RÉPÉTÉE

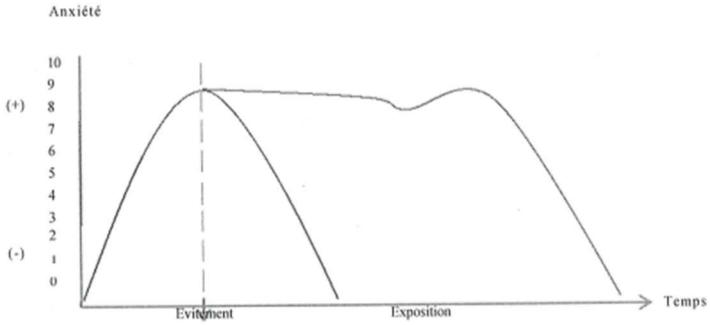




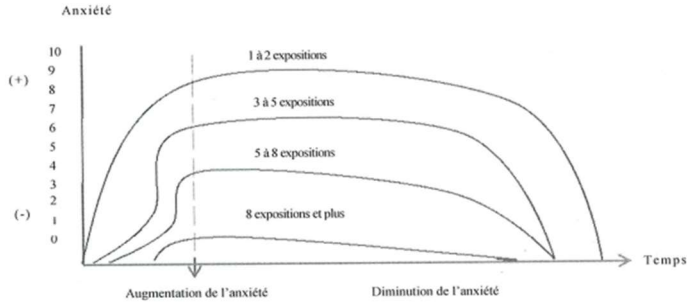
La neutralisation est une forme d'évitement cognitif ou affectif qui consiste à adopter des stratégies visant à demeurer dans la situation anxiogène tout en évitant d'être en contact avec les sensations internes associées, soit les sensations physiques désagréables, les émotions et les pensées. Dans le trouble d'anxiété généralisée, laisser cours aux soucis et aux inquiétudes est un mode d'évitement cognitif en regard des sensations internes et des sensations physiques désagréables. Par contre, la façon dont on évite les inquiétudes qui émergent en essayant de chasser ou se distraire de ses pensées est de la neutralisation. De plus, lorsqu'on a recours à des garanties sécurisantes (ex. être accompagné d'un compagnon sécurisant, avoir recours à un objet qui nous sécurise lors d'exposition, etc.) est également une forme de neutralisation. Lorsqu'il y a neutralisation, nous entretenons les problèmes d'anxiété, car nous n'apprenons pas que l'anxiété n'est aucunement dangereuse. De plus, nous n'apprenons pas à être en contact avec les sensations vécues de manière à mieux les tolérer.

HABITUATION ET EXPOSITION

Habituation



Expositions répétées



Pour développer notre tolérance à l'incertitude de manière à diminuer les inquiétudes, il faut cesser les comportements de type « évitement » ou de type « surréaction » (***voir Fiche C6***) et commencer à vous exposer aux situations anxiogènes. Avoir le courage de vous exposer vous permettra de démystifier les conséquences irréalistes de la situation. Vous apprendrez ainsi à mieux tolérer les sensations désagréables, mais inoffensives. À noter que dans le cas des comportements de type « surréaction », l'exposition peut impliquer d'avoir le comportement de se retenir d'agir afin de favoriser l'accueil des sensations internes.

Les trois principes de l'habituation à une situation anxiogène :

1. En cas d'exposition prolongée à une situation supportable, l'anxiété finit toujours par baisser.
2. En cas d'exposition répétée, l'anxiété finit par être de moins en moins intense.
3. En cas d'exposition répétée, l'anxiété maximale dure de moins en moins longtemps.

COMMENT S'EXPOSER À L'INCERTITUDE ?

1. Choisissez des actions à poser de manière concrète pour apprivoiser l'incertitude.

- Hiérarchisez les actions à entreprendre que vous avez sélectionnées en ordre du plus facile au plus difficile et débuter par l'action la plus facile pour commencer. Une fois que vous êtes en mesure de mieux gérer la situation choisie, vous pouvez procéder à la suivante.
- Référez-vous aux manifestations à l'intolérance à l'incertitude identifiées à la ***Fiche C6***.

2. Agir comme si vous étiez certain et plus tolérant à la situation

- Accepter les sensations déplaisantes et développer votre capacité de tolérance à celles-ci.
- Observer l'inconfort ressenti pendant l'action ainsi que vos pensées.
- Vous pouvez inscrire vos observations sur vos progrès dans un agenda ou une grille à cet effet (*voir exemple ci-dessus*).

3. Répétez souvent le même exercice

- Idéalement, les expositions doivent être les plus rapprochées possible pour des résultats rapides.
- Il est probable que vous ressentiez un malaise en faisant une action à laquelle vous n'êtes pas habituée. Plus vous vous exposez, plus l'anxiété diminuera graduellement.
- Inscrire votre objectif pour observer vos progrès et établir un horaire au besoin. Planifier dans un agenda ou un calendrier si nécessaire.

Rappelez-vous que le but est de devenir habile à déceler les réactions à l'incertitude et de choisir d'agir comme si vous étiez tolérant à l'incertitude afin de diminuer les inquiétudes.

Exemple de grille d'auto-observation

Manifestation de l'incertitude à travailler	*Exemple : Revérifier à plusieurs reprises.*
Description de l'action choisie	*Exemple : Je vérifie mes courriels deux fois par jour seulement.*
Inconfort ressenti pendant l'action	*Exemple : Je me sens mal quand je ne regarde pas mes courriels. J'ai une bouffée de chaleur, je me sens fébrile.*
Pensées présentes pendant l'action	*Exemple : J'ai l'impression de manquer quelque chose d'important. J'ai peur qu'on pense que je ne suis pas assidu dans mon travail.*
Observation après avoir fait l'action	*Exemple : La première journée c'était vraiment difficile. Après quelques jours, je me suis rendu compte que c'était plus facile et qu'il n'y a pas eu de drame.*

RÉFÉRENCES

Dugas, M., Ngô, T.L. et coll. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxiété généralisée*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Geninet, T., Harvey, P., Doucet, C. et Dugas, M. (2010) *L'intolérance à l'incertitude et le trouble d'anxiété généralisée*. Gatineau, Canada : Laboratoire des troubles anxieux de l'Université Concordia.

Ladouceur, R., Bélanger, L. et Léger, É. (2008). *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*. Paris, France : Édition Odile Jacob.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre