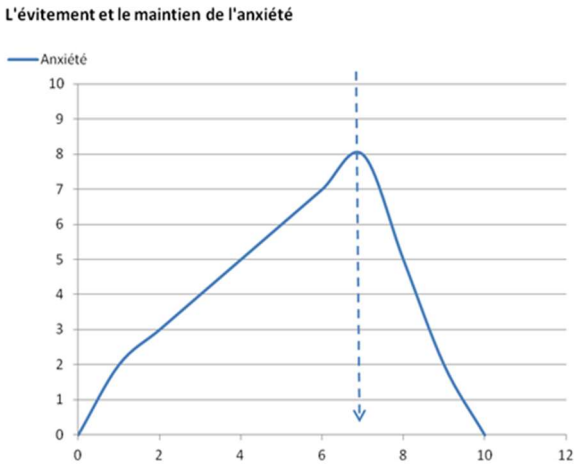
EXPOSITION AUX SITUATIONS ANXIOGÈNES

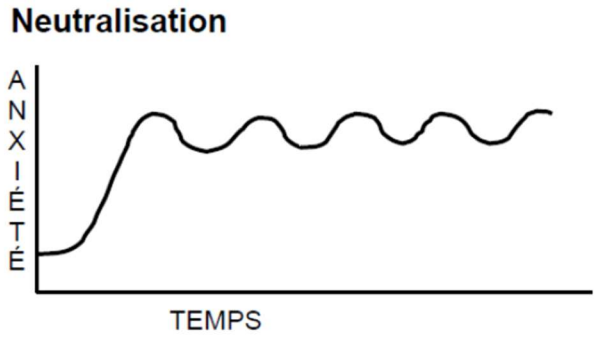
ÉVITEMENT ET ÉCHAPPEMENT

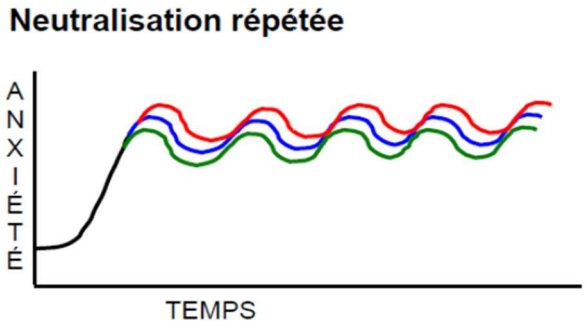
La perception qu'une situation est potentiellement menaçante, que nous ne possédons pas les capacités à y faire face ou l'anticipation d'avoir une attaque de panique, peuvent vous amener à adopter des comportements d'évitement ou d'échappement.

Quoique l'anxiété diminue pendant un bref moment, ces comportements ont comme conséquence de maintenir l'anxiété. Lorsqu'ils sont répétés, ils deviennent un ingrédient clé de l'entretien du problème où ils perpétuent les peurs. Ces comportements entretiennent l'idée qu'il serait arrivé une catastrophe si la personne était restée dans la situation. Elle est ainsi soulagée de fuir.



NEUTRALISATION ET NEUTRALISATION RÉPÉTÉE

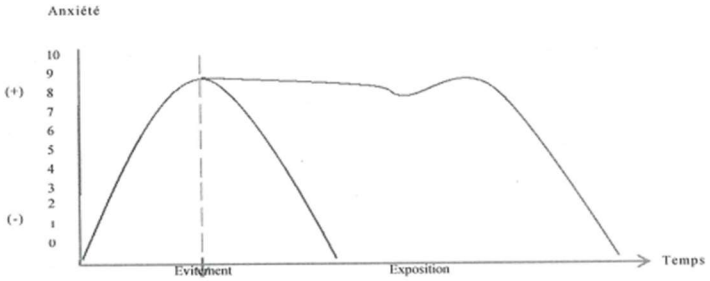




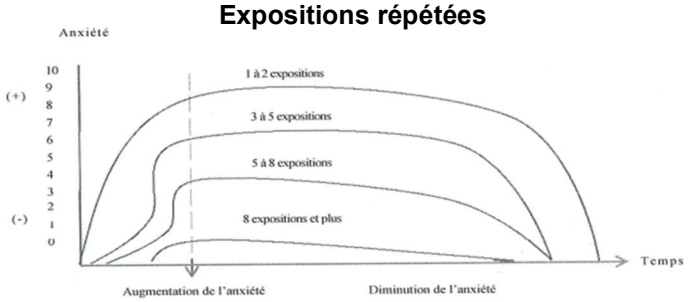
La neutralisation est une forme d'évitement cognitif ou affectif qui consiste à adopter des comportements ou des stratégies visant à demeurer dans la situation anxiogène tout en évitant d'être en contact avec les sensations internes associées, soit les sensations physiques désagréables, les émotions et les pensées. La neutralisation fait référence à la façon que nous avons **d'éviter les pensées effrayantes** qui émergent en essayant de les chasser ou de les distraire. On peut avoir recours à des garanties sécurisantes (ex. être accompagné d'un compagnon sécurisant, avoir recours à un objet qui nous sécurise lors d'exposition, etc.). Lorsqu'il y a neutralisation, nous entretenons les problèmes d'anxiété car nous n'apprenons pas que l'anxiété n'est aucunement dangereuse et qu'elle finira par partir toute seule sans que nous ne devions intervenir.

HABITUATION ET EXPOSITION

Habituation



Expositions répétées



Pour vaincre votre peur, il faut cesser les comportements d'évitement et commencer à vous exposer aux situations que vous craignez. Avoir le courage de vous exposer vous permettra de démystifier les conséquences irréalistes de la situation. De plus, cela a l'avantage de vous désensibiliser et diminuer les réactions d'alarmes. Vous apprendrez ainsi à mieux tolérer les sensations désagréables, mais inoffensives.

<u>Les trois principes de l'habituation à une situation anxiogène</u> :

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 ?

1. Débuter par une action qui n'est pas trop difficile

- S'il y en a plusieurs situations, vous pouvez les mettre en ordre avec hiérarchie (+ facile au + difficile). Vous pouvez utiliser les échelles de cotation de 1 à 10.
- Sélectionner la plus facile pour débuter. Une fois que vous êtes en mesure de mieux gérer la situation choisie, vous pouvez procéder à la suivante.
- Vous pouvez planifier les expositions à l'aide d'une grille à cet effet (tccmontréal.com).

2. Agir comme si vous étiez tolérant à la situation

- Accepter les sensations déplaisantes et développer votre capacité de tolérance à celles-ci.
- Utiliser une échelle pour autoévaluer le niveau de l'anxiété pendant l'exposition pour en évaluer la progression et son évolution lors de l'exposition (avant, pendant, après).
- L'exposition doit durer au moins 20 à 30 minutes de préférence et plus, si besoin. Vous devez vivre la satisfaction d'une baisse significative de votre niveau d'anxiété avant de vous retirer de l'exposition à la situation anxiogène.
- Inscrire vos observations sur vos progrès dans un agenda ou grille à cet effet (tccmontréal.com).

3. Répéter souvent le même exercice

- Idéalement, les expositions doivent être le plus rapprochées possibles pour des résultats rapides selon vos capacités (une fois par jour ou au moins trois fois par semaine).
- Possibilité d'une augmentation de l'anxiété au début.
- Diminution de l'anxiété au fil des exercices.
- Établir un horaire et planifier dans l'agenda.

L'augmentation de l'anxiété est possible au début parce que vous n'êtes pas habitués. Il est normal de ressentir ce malaise lorsqu'on met en place de nouveaux comportements.

QUELQUES ASTUCES…

- **Discipline quotidienne et régulière.**
  Persévérance ! Il faut cumuler les expériences positives au lieu négatives !
- **Procéder de façon graduelle.**
  - Progresser doucement et régulièrement de façon constante pour éviter de régresser.
  - Plus la situation est anxiogène, plus vous pouvez procédez par petites étapes.
- **Adoption d'une attitude souple.**
  - Ajuster l'exercice si besoin pour respecter le niveau de difficulté adapté à sa condition.
- **Apprendre une technique de respiration.**
- **Si possible, ne pas parler durant l'exposition.**
  - La discussion peut devenir une source d'évitement cognitif, car vous ne serait pas en contact avec vos pensées et vos sensations physiques.
- **Vous encourager vous-même.**
  - Récompenser vos efforts et à vous féliciter.
- **Utiliser les pensées plus réalistes face à vos appréhensions et vos inquiétudes.**
- **Ne pas rebrousser chemin au moindre signe d'anxiété.**

RÉFÉRENCES

Goulet, J. (2013). *Psychothérapie cognitivo-comportementale du trouble de panique et de l'agoraphobie. Manuel d'information destiné à la clientèle*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie (4e édition)*. Montréal, Canada : Trécarré.

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