

FUIR OU FAIRE FACE À SES PEURS ?

POURQUOI S'EXPOSER ?

L'anxiété pousse souvent à éviter ce qui fait peur, en outre parce que l'évitement procure une réduction immédiate des tensions. Toutefois, l'évitement, et le soulagement qu'il procure, **renforcent l'anxiété** en venant « confirmer » la perception que l'objet de la peur (ex. : un chien) est réellement dangereux. En contrepartie, se mettre graduellement en contact avec la source de notre peur, **s'exposer**, contribue à remettre en question la perception de danger, à développer des stratégies plus adaptées de gestion de l'anxiété et à **diminuer l'anxiété** à moyen et à long termes.

L'EXPOSITION, C'EST QUOI ?

L'exposition est une méthode qui consiste à **se mettre en contact** avec la source de notre peur, idéalement de façon **graduelle, répétée, prolongée** et **rapprochée dans le temps**. L'exposition repose sur des mécanismes qu'on appelle « d'extinction » et « d'habituation », c'est-à-dire que lorsqu'on s'expose assez longtemps à l'objet de sa peur, on se calme et on s'habitue à la situation. L'anxiété diminue, et même disparaît, lorsqu'on répète les expériences d'exposition.

COMMENT S'EXPOSER ?

Avant d'entreprendre des exercices d'exposition, il est préférable d'avoir bien identifié les pensées qui alimentent vos peurs et de les avoir explorées¹. Pour vous exposer, vous devez d'abord établir une **hiérarchie** de situations provoquant de l'anxiété (ex. : penser à un chien, le voir, le toucher, etc.). Puis, vous engagez dans ce qu'on appelle un programme d'exposition qui peut contenir les étapes suivantes :

1. Commencez graduellement à vous exposer en allant de la situation la plus facile à la plus difficile. Soyez positif ! Au besoin, utilisez une technique de relaxation ou de respiration pour vous calmer. Acceptez que vous puissiez ressentir des symptômes anxieux.

2. Exposez-vous à la situation choisie et demeurez-y en tolérant un niveau d'anxiété **modéré** (environ 6/10) et suffisamment longtemps pour que l'anxiété diminue d'au moins 50 % (cela peut prendre de 15 à 60 minutes selon les personnes et les situations). On ne doit pas mettre un terme à l'exposition avant que le niveau d'anxiété soit diminué d'au moins 50 % afin de ne pas augmenter votre anxiété à long terme.
3. Continuez à progresser dans la hiérarchie en allant d'une étape à l'autre lorsque l'anxiété provoquée par une situation n'est plus assez grande (environ 1 ou 2 sur 10) ou que votre confiance de tolérer l'anxiété est bonne.

ET SI L'ANXIÉTÉ DEVIENT TROP IMPORTANTE ?

Se retirer temporairement. Vous pouvez vous retirer temporairement de la situation si votre anxiété dépasse une intensité de 6/10 et qu'elle dépasse votre capacité à la tolérer. Donnez-vous un temps de récupération afin de ramener l'anxiété à une intensité de 1 ou 2 sur 10.

Répéter. Répétez à nouveau votre expérience d'exposition selon les principes énoncés plus haut.

QUELLES DIFFICULTÉS PEUT-ON RENCONTRER ?

Différentes attitudes et comportements peuvent nuire aux expériences d'exposition, dont la « neutralisation ». Vous neutralisez si vous utilisez des stratégies, telles que le raisonnement et la distraction, afin de diminuer votre anxiété durant l'exposition. La neutralisation limite la désensibilisation et votre anxiété ne sera que partiellement diminuée.

CONSULTER UN PSYCHOLOGUE ?

La mise en place d'un programme d'exposition n'est pas simple et peut comporter toutes sortes d'embûches. N'hésitez pas à consulter un psychologue.

www.cscp.umontreal.ca

1. Différents outils psychothérapeutiques sont disponibles au Centre de santé et consultation psychologique afin de vous aider quant à l'identification des pensées, la respiration diaphragmatique et la gestion des symptômes panique, etc.

GRILLE D'AUTO-OBSERVATION POUR LES EXERCICES D'EXPOSITION

Jour	Exercice prévu	Avant	Pendant	Après	Commentaires sur votre exercice
		Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	
		Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	
		Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	Heure : _____ Pensée : _____ _____ Anxiété (de 1 à 10) : _____ _____	