

# Une autre approche de la thérapie par exposition

**Thierry Kosinski**

Maître de conférences en Psychopathologie Expérimentale et TCC

Université de Lille, Laboratoire PSITEC

51e congrès de l'AFTCC, 8 Décembre 2023, Paris



Conflits d'intérêts potentiels

 LearnyLib



# Thérapie par exposition

## Définition

- « La thérapie d'exposition fait référence au processus consistant à aider un patient à aborder et à s'engager envers des stimuli provoquant l'anxiété, qui ne posent objectivement qu'un risque quotidien, sans l'utilisation de «capacités d'adaptation» (*coping skills*) pour réduire l'anxiété. (Abramowitz, Deacon, & Whiteside, 2019, p.4)
- Pilier des TCC dès leur début.
- *Gold standard* pour de nombreux troubles.

# Efficacité de l'exposition

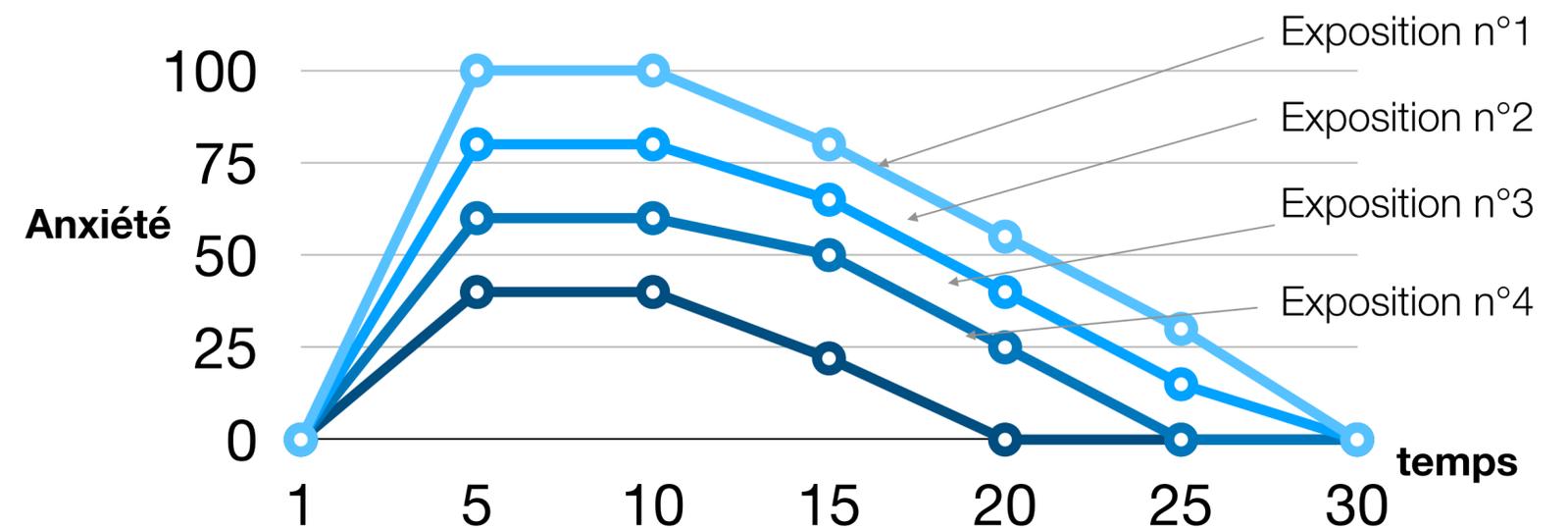
- Traitement particulièrement efficace pour réduire la peur et l'anxiété (e.g. méta-analyses Hofmann et Smits, 2008 ; Norton et Price, 2007).
- Taille d'effet importante.
- Sans traitement efficace, les troubles ont le plus souvent une évolution chronique.
- Mais, thérapie sous-utilisée

# Approche « classique » de l'exposition basée sur l'habituation

Graduelle

Prolongée jusqu'à diminution de l'émotion

- Sans évitement
- Répétée



# Emotional Processing Theory (EPT)

Foa et al. (1986), Foa & McNally (1996)

- L'efficacité de l'exposition serait basée sur **l'activation et la mise à jour de la structure de la peur.**
- Lors de l'exposition, il y aura une « **correction** » **de la structure** par intégration de nouveaux éléments incompatibles.
- **L'habituation de l'anxiété** (pendant et entre les séances) est considérée comme **un pré-requis** à l'efficacité.

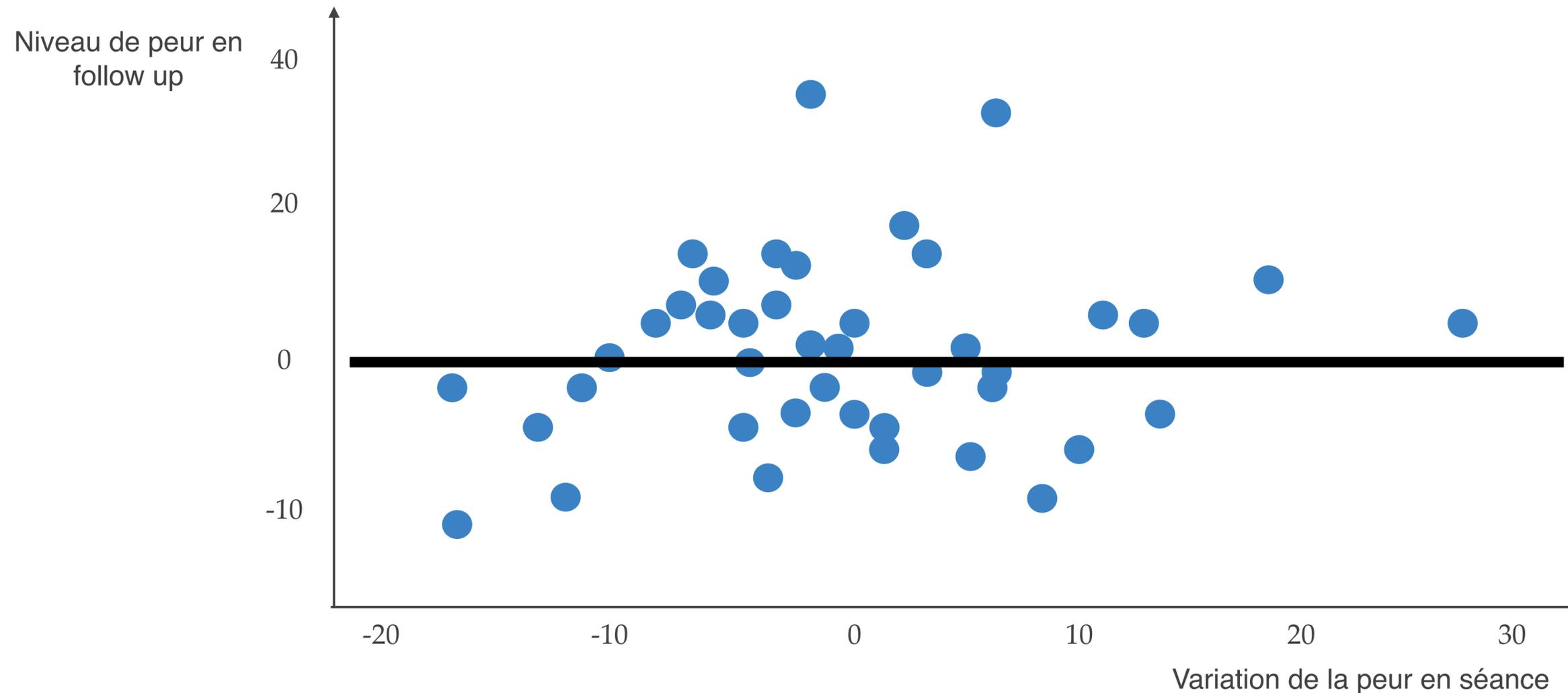


# Exposition basée sur l'habituation efficace ! Pourtant

- **19-62% de rechute** (Craske & Mystkowski, 2006; Ginsburg et al., 2014)
- Si la peur revient, la « structure de peur » initiale a-t-elle vraiment été modifiée ?
- L'habituation est-elle vraiment un impératif ?

# Diminution de l'anxiété, un pré-requis ?

- La peur décline « souvent » entre le début et la fin d'un exercice d'exposition, mais cette diminution de la peur ne permet pas de prédire l'efficacité de la thérapie (Craske et al., 2008).



# Conditionnement et extinction de la peur

Si je conduis je vais avoir un accident grave.  
Si je me retrouve en situation sociale, je vais être rejeté.  
Si j'approche ce chien, je vais être attaqué.  
Si je panique, je vais faire une crise cardiaque et mourir.



Évènement  
aversif  
Menace

**Emotion**



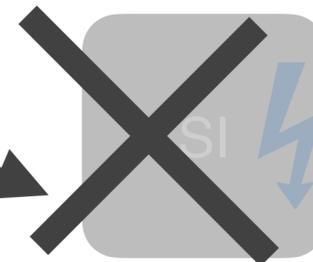
Prédicteur

Le SC prédit le SI  
Acquisition

Extinction

Le SC prédit l'absence du SI

Le retour possible de la  
peur montre que  
l'extinction n'efface pas  
l'apprentissage initial



**Absence  
d'Emotion**

A développer en thérapie  
d'exposition  
(Inhibitory learning)

# Inhibitory learning

# *Inhibitory learning*

Bouton (1993), Craske et al. (2008), Myers & Davis (2007)

- La diminution de l'anxiété ne serait pas responsable de l'efficacité de la thérapie.
- Sauf dans certains cas, le patient n'a pas peur de la peur. **La peur est déclenchée car le SC prédit l'arrivée du SI.**
- L'**association SC-SI** serait **intacte après l'exposition** et peut être réactivée.
- **L'exposition** n'effacerait donc pas l'apprentissage « activateur » (attente du SI), mais **permettrait un nouvel apprentissage** secondaire et **inhibiteur** (*inhibitory learning*) du type : *SC n'est plus suivi du SI.*
- La cible de la thérapie serait donc plus l'invalidation des attentes du SI, plutôt que la diminution de l'anxiété...

# Exposition optimale (Aperçu)

## Recommandations de Craske et al. pour optimiser la thérapie par exposition

- Ne nie pas l'efficacité de l'exposition basée sur l'habituation !
- Cherche à potentialité l'efficacité de l'exposition en se basant précisément sur les processus d'apprentissage identifiés dans la littérature.
- Chaque recommandation est étayée par un ensemble de données empiriques.



# Augmenter la force et la «récupérabilité» de l'apprentissage d'inhibition

## Recommandations

Indices de récupération

**Violation des attentes**

Affect labeling

**Consolidation**

Non exhaustif

Enlever les signaux de sécurité

**Variabilité**

Multiples contextes

Extinction en profondeur

Violation des attentes

# Violation des attentes

Classiquement

- L'exposition traditionnelle s'effectue à l'aide d'une **hiérarchie**, procédant systématiquement d'un item au suivant, en répétant chaque item jusqu'à ce que l'**anxiété décroisse**.

Autre perspective

- Concevoir des expositions qui **contredisent au maximum les attentes** relatives à la fréquence et à l'intensité des conséquences aversives (en l'absence d'évitements ou de compulsions).
- La non-concordance entre attente et résultat est critique pour un nouvel apprentissage.
  - Une exposition qui viole totalement les attentes, est aussi efficace que plusieurs expositions moins redoutées.
- L'objectif n'est pas la diminution de la peur, ou de rester dans la situation jusqu'à ce que la peur décroisse, mais une **occasion d'apprendre** quelque-chose. La fin de l'exercice n'est pas déterminée par la diminution de l'anxiété mais par la violation de l'attente.

Prédicteurs du SI  
(excitateurs)



Issue redoutée (SI)



Inhibiteurs

# Exposition Optimale

Identifier :  
- le SI (issue redoutée)  
- Les SC (prédicateurs)

## Eléments qui augmentent le risque d'apparition de l'issue redoutée

Sensations physiques

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Plus fort  
prédicteur

Situations et caractéristiques

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objets

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pensées et images mentales

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Autre

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principal SC**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Eléments qui diminuent le risque d'apparition de l'issue redoutée

Comportements de sécurité

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pensées rassurantes

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Objets contra-phobiques

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Endroits sûrs

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Autre

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Exposition Optimale

\_\_\_\_\_

+ durée

# Violation des attentes

- L'exercice d'exposition est conçu comme une « expérience comportementale », une occasion d'apprendre de son expérience actuelle (présence du SC, absence du SI).
- Poursuivre l'exercice jusqu'à ce que ses attentes aient été violées ou jusqu'à ce que l'objectif soit atteint (rester plus longtemps que la prédiction initiale).
- Pas nécessaire d'attendre que les évaluations subjectives de détresse (SUDS) diminuent de 50%.
- Contrairement à l'exposition prolongée, la réduction de la peur n'est pas présentée comme l'objectif immédiat de l'exercice d'exposition.

Consolidation

# Consolidation

- Réaliser un traitement de l'information « en profondeur » pour consolider l'apprentissage (faciliter son passage en MLT et sa récupération).
- Focaliser l'attention et le traitement de l'information sur la présence du SC (prédicteur) et la non-occurrence du/des SI (issue catastrophique redoutée).

# Journal d'exposition

## À remplir immédiatement avant la pratique d'exposition

Cette exposition est-elle effectuée en séance avec votre thérapeute ?      Oui Non

Quelle est la probabilité que votre plus grande inquiétude se réalise ? \_\_\_\_\_ (Pas du tout) 0 - 100 (totalemment)

Réalisez maintenant l'exercice d'exposition

## À remplir immédiatement immédiatement après la pratique d'exposition

Durée de l'exposition : \_\_\_\_\_

En repensant à l'exposition, choisissez le moment où vous avez cru que votre plus grande inquiétude allait réellement se produire. Quel était votre degré de certitude à ce moment-là ? \_\_\_\_\_ (Pas du tout) 0 - 100 (totalemment)

Votre plus grande inquiétude s'est-elle réalisée ? Oui / Non

Comment le savez-vous ? \_\_\_\_\_

A quoi vous attendiez-vous ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Cela vous a-t-il surpris ? \_\_\_\_\_

Qu'aavez-vous appris ? \_\_\_\_\_

Imaginez que vous répétiez le même exercice d'exposition. Quelle est la probabilité que votre plus grande inquiétude se produise cette fois-ci ? \_\_\_\_\_ (Pas du tout) 0 - 100 (totalemment)

**Variabilité**

# Variabilité

Classiquement

- L'exposition traditionnelle procède systématiquement d'un item de la hiérarchie, au suivant, en répétant chaque item jusqu'à ce que l'anxiété décroisse.

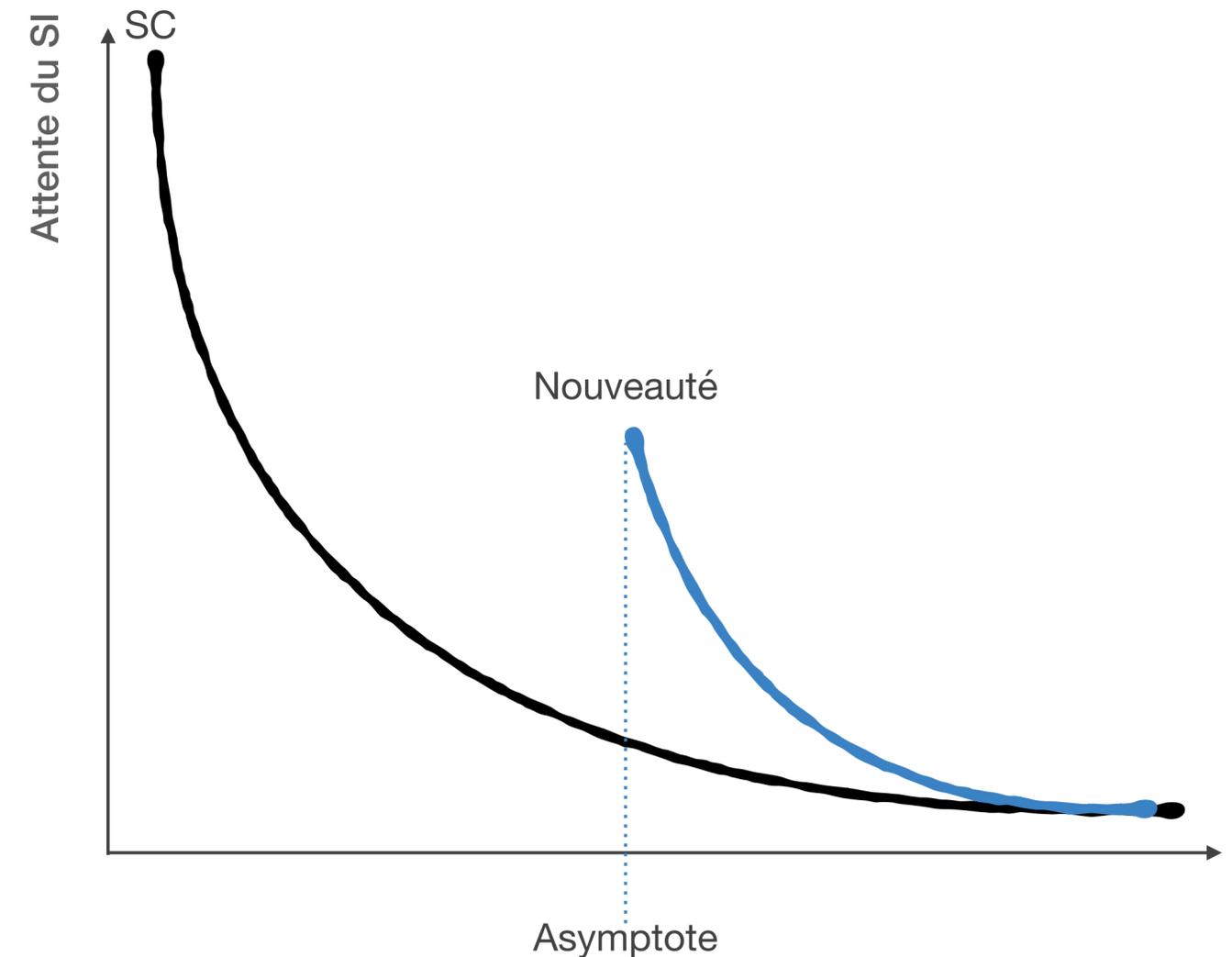
Autre perspective

- Faire varier une tâche à apprendre augmente la rétention des apprentissages (littérature non-émotionnelle).
- Permet d'associer l'information à apprendre avec plus d'indices de récupération.
- Rend ensuite l'information nouvellement apprise plus facilement réactivable et généralisable (plus de chance d'en retirer quelque chose).
- La variabilité pendant les expositions permet de réduire la rechute

# Variabilité

## Illustration

- **Variabilité des stimuli** (différentes araignées, routes, magasins, ascenseurs, « contamineurs », etc.)
- **Variabilité des comportements** (regarder, approcher, toucher, marcher lentement, etc.)
- **Variabilité du niveau de peur** (exposition à des items de la hiérarchie en ordre aléatoire, faire varier l'émotion en séance, etc.)
- Etc.
  - On peut commencer par les items les moins anxiogènes pour éviter le refus du traitement.



# Augmenter la force et la «récupérabilité» de l'apprentissage d'inhibition

## Recommandations

Indices de récupération

**Violation des attentes**

Affect labeling

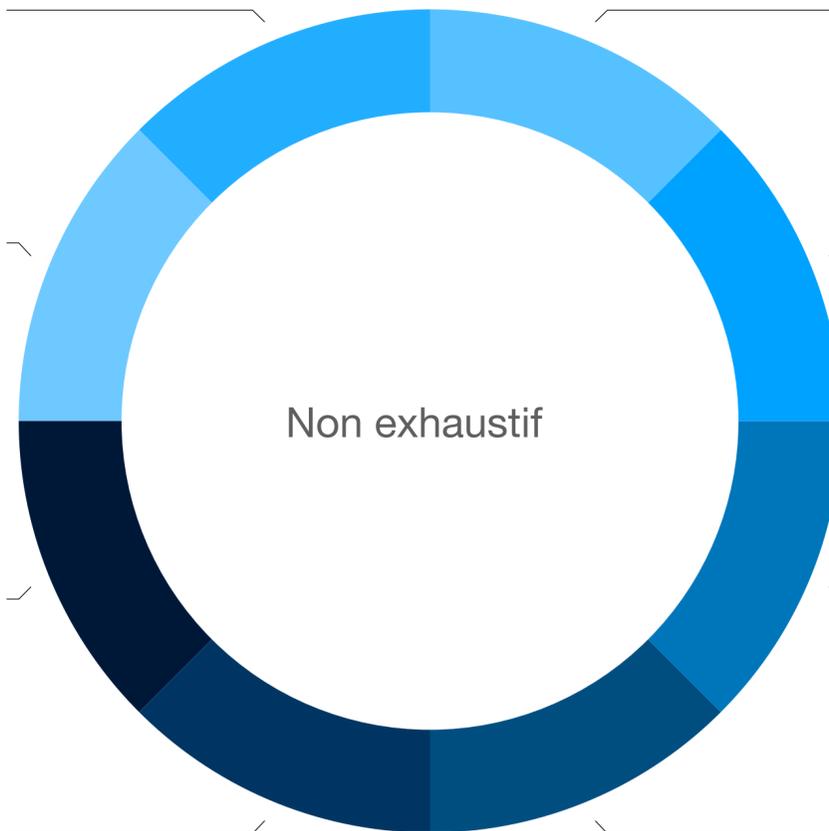
**Consolidation**

Enlever les signaux de sécurité

**Variabilité**

Multiples contextes

Extinction en profondeur



# Merci pour votre attention

## Thierry Kosinski

Maître de conférences en Psychopathologie Expérimentale et TCC

Université de Lille, Laboratoire PSITEC

51e congrès de l'AFTCC, 8 Décembre 2023, Paris



Conflits d'intérêts potentiels

 LearnyLib

