**Titre du symposium**

# L’apprentissage par inhibition : une autre approche de la thérapie par exposition

Contexte du symposium proposé :

L’exposition est une technique centrale des TCC, supportée par de nombreuses preuves d’efficacité notamment pour le traitement des troubles liés à la peur et l’anxiété. Aussi, notre compréhension des mécanismes responsables des effets de l’exposition a évolué au fil des années, pointant les limites du modèle de l’habituation qui n’apparait plus aujourd’hui comme une explication satisfaisante (Craske, Kircanski, et al., 2008 ; Craske, Liao, Brown, & Vervliet, 2012). Le modèle de l’extinction basé sur l’apprentissage par inhibition (Bouton, 1993 ; Craske et al.,2008 ; Myers & Davis, 2007) tente d’y répondre en redéfinissant les processus à l’origine des apprentissages faits pendant l’exposition.   
Peu connue des TCCistes francophones, l’approche basée sur l’apprentissage par inhibition offre au clinicien une nouvelle compréhension des mécanismes liés à la réduction de la peur et l’anxiété. Sur un versant pratique, elle permet d’optimiser l’exposition et faciliter le développement d’apprentissages fonctionnels pour le patient. Ainsi nous nous proposons de revenir sur les apports théorico-pratiques de ce modèle, en réservant une large part aux applications cliniques afin que les auditeurs puissent concrètement s’approprier cette approche. Nous présenterons notamment des applications de ce modèle dans la prise en charge du Trouble Panique, TAG, TSPT et Anxiété sociale.

Président et organisateur du symposium et affiliation(s) : Charline Dellouve, psychologue CHU Montpellier, adhérente AFTCC  
Email : [charline.dellouve@hotmail.fr](mailto:charline.dellouve@hotmail.fr)

Liste exhaustive des intervenants qui souhaitent participer et affiliation(s) : Thierry Kosinski, Mcu Psychologie Université Lille; Pierre Lamy, psychologue Toulouse; Bertrand Lloret psychologue Bordeaux; Charline Dellouve, psychologue Montpellier  
Titres provisoires des différentes interventions (à confirmer dès acceptation de la proposition) ainsi qu’un résumé entre 100 et 200 mots par intervention : « L’apprentissage par inhibition : une autre approche de la thérapie par exposition »   
Présidente de séance / coordinatrice : Charline Dellouve   
Intervenants : Thierry Kosinski, Pierre Lamy, Bertrand Lloret, Charline Dellouve

**Titres provisoires des différentes interventions ainsi qu’un résumé entre 100 et 200 mots par intervention**

**->** Thierry Kosinski : « Une autre approche de la thérapie par exposition »   
La psychothérapie par Exposition (Exposure Therapy) est un pilier des thérapies comportementales et cognitives depuis leur début. Le terme « exposition » correspond à un ensemble de techniques destiné à réduire une réaction émotionnelle dysfonctionnelle, en encourageant le patient à se confronter à des stimuli évoquant l’émotion de manière sûre et répétée.   
Le modèle classiquement utilisé pour expliquer l’efficacité de cette prise en charge est essentiellement basé sur l’habituation. L’objectif des exercices est alors que le patient constate que, lorsqu’il se confronte à la situation de manière prolongée, sans l’éviter, son émotion diminue progressivement (habituation).   
Au cours des deux dernières décennies, un autre modèle a été développé par Craske et ses collaborateurs, basé sur les connaissances issues des recherches sur le conditionnement pavlovien, l’extinction et la notion d’apprentissage par inhibition (Inhibitory learning). Les exercices d’exposition basés sur ce modèle (exposition optimale) mettent l’accent, non plus sur l’habituation de l’anxiété, mais sur une maximalisation des chances d’augmenter la force et la récupérabilité de l’apprentissage inhibiteur (c’est-à-dire de l’extinction). Les exercices ont alors pour principal but d’invalider au maximum les attentes anxiogènes du patient. Les auteurs ont ainsi proposé un ensemble de recommandations concrètes permettant d’appliquer à la pratique clinique ce modèle afin d’optimiser la thérapie par exposition. Les points centraux de cette approche seront présentés brièvement.

-> Pierre Lamy : « Modalités d’exposition favorisant l’apprentissage par inhibition lors d’une psychothérapie d’une patiente adulte présentant un trouble panique, une agoraphobie et un trouble d’anxiété généralisée »   
Nous illustrerons l’intégration clinique des principes de l’apprentissage par inhibition (1) présentés par Thierry Kosinsky lors de ce symposium, en accord avec les principes communs du changement en psychothérapie (2) lors d’une psychothérapie privilégiant une approche transdiagnostique d’une patiente adulte présentant un trouble panique, une agoraphobie et un trouble d’anxiété généralisée. La connaissance des avantages et potentiels écueils de ces modalités psychothérapiques d’extinction de la peur validées empiriquement, permettront aux participant.e.s. de favoriser le traitement des facteurs de maintien qui interfèrent avec les processus naturels de « guérison » pour surmonter ces peurs.   
1. Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. D., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10–23.   
2. Eubanks, C. F., Goldfried, M. R., & Norcross, J. C. (2019). Future directions in psychotherapy integration. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), Handbook of psychotherapy integration (pp. 474–485),   
  
-> Bertrand Lloret : « L’exposition au Vécu Traumatique dans le TSPT : intérêt du modèle de M. Craske »   
Dans cette communication, nous reviendrons rapidement par un rappel des consensus et modèles théoriques sur le rôle central de l’exposition au vécu traumatique dans le traitement du TSPT.   
Après avoir défini les difficultés pour le thérapeute à mettre en place ces techniques, nous présenterons et détaillerons, de façon très pratique une stratégie d’exposition, basée sur le modèle de M Craske, permettant une meilleure observance et autonomisation du patient dans la prise en charge du TSPT en TCC.   
  
-> Charline Dellouve : « Thérapie d’exposition dans le Trouble d’Anxiété Sociale selon le modèle d’apprentissage par inhibition »   
La thérapie par exposition est centrale dans la TCC de l’anxiété sociale. Dans une approche par inhibition, l’exposition doit permettre de tester les cognitions et offrir au patient l’opportunité d’apprendre quelque chose de nouveau à propos de soi et de son environnement social. Dans cette veine, le thérapeute devra concevoir deux types d’expositions : les premières, relativement standard, pour tester les prédictions de survenue des catastrophes ; les secondes, appelées « attaque de honte », pour tester le coût émotionnel lié au fait de rompre les normes sociales.   
Dans cette présentation, nous reviendrons sur le design des expositions dans le TAS selon le modèle d’apprentissage par inhibition et les préconisations de Craske pour maximiser la thérapie d’exposition. Des vignettes cliniques et pratiques permettront d’illustrer les propos avec un focus particulier sur les expositions à la honte.