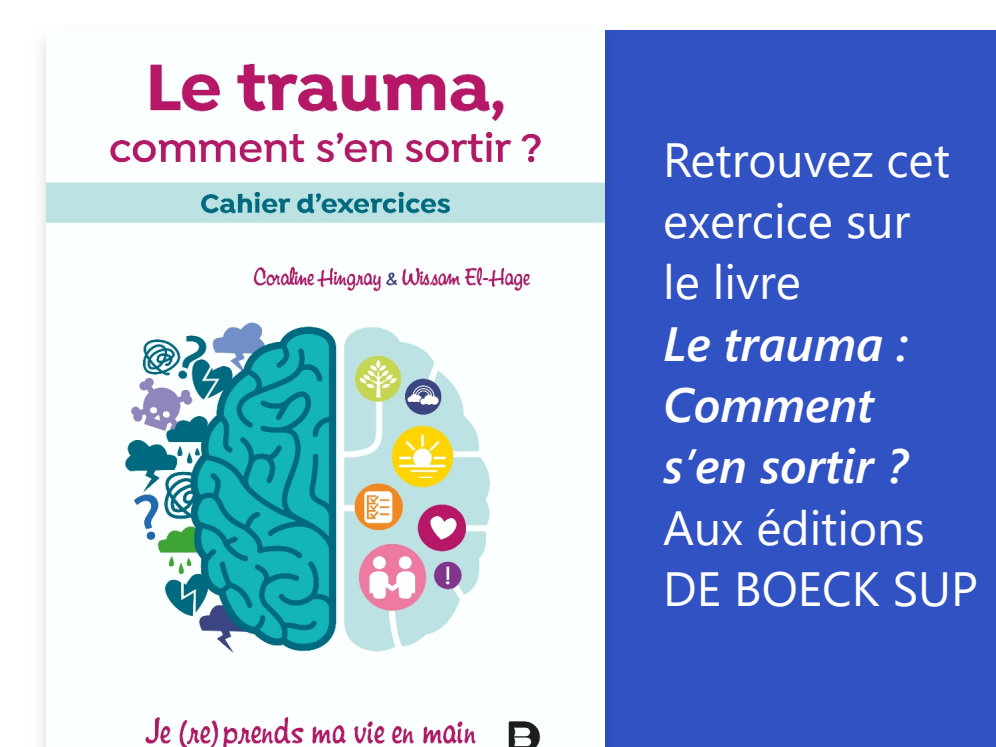


Fiche pratique

FAIRE FACE ! S'EXPOSER À SES PEURS !



VRAI DU FAUX

«En évitant ce qui rappelle le traumatisme, la victime se sent rassurée et apaisée.» **Faux !** Même si elle se sent soulagée sur le moment, c'est un mécanisme qui au contraire fait grandir sa peur, renforce ses symptômes d'évitement et diminue son autonomie ou ses possibilités d'épanouissement.

«Une peur qu'on évite grandit, une peur qu'on affronte diminue !»

Vrai. C'est le phénomène d'habituation que nous expliquons dans ce chapitre.

«Le courage, c'est d'affronter ses peurs, ce n'est sûrement pas de ne pas avoir peur ! » **Vrai.**



C'EST DU VÉCU

“

Je ne pensais jamais que je pourrais un jour repasser dans cette rue où j'ai eu l'accident, et encore moins reconduire ! Et pourtant, en commençant par des exercices sur des situations moins difficiles, j'ai réalisé que ma peur, aussi désagréable soit-elle, finissait par diminuer et qu'elle était de moins en moins forte au fur et à mesure que je répétais l'exercice... Je n'aurais jamais cru cela possible ! J'ai pris confiance, compris comment mon cerveau se trompait et j'ai réussi ce qui était impensable il y a 6 mois !

”



CONNAIS-SCIENCE

Le conditionnement : au moment de votre expérience traumatique, vous avez sûrement ressenti de la peur. Vous avez aussi enregistré implicitement tous les éléments présents à ce moment-là (bruits, odeurs, paroles, couleurs, objets), lesquels ont été associés à cette peur par votre cerveau. Par cette association spontanée, votre corps est conditionné à répondre de façon automatique par la peur ou, au minimum, par un mal-être, lorsqu'il est de nouveau mis en présence de ces éléments. Il va donc tenter de les éviter. En évitant ces situations

(bruits, odeurs, paroles, couleurs, objets, souvenirs), en les fuyant, vous vous sentez immédiatement soulagé.e... Mais vous renforcez ainsi le conditionnement de votre cerveau à croire qu'il était légitime d'éviter cette peur, ce qui aggrave la situation.

L'exposition : actuellement, la méthode thérapeutique la plus reconnue pour lutter contre ce conditionnement est l'exposition graduelle aux situations redoutées et évitées, ainsi qu'au souvenir.



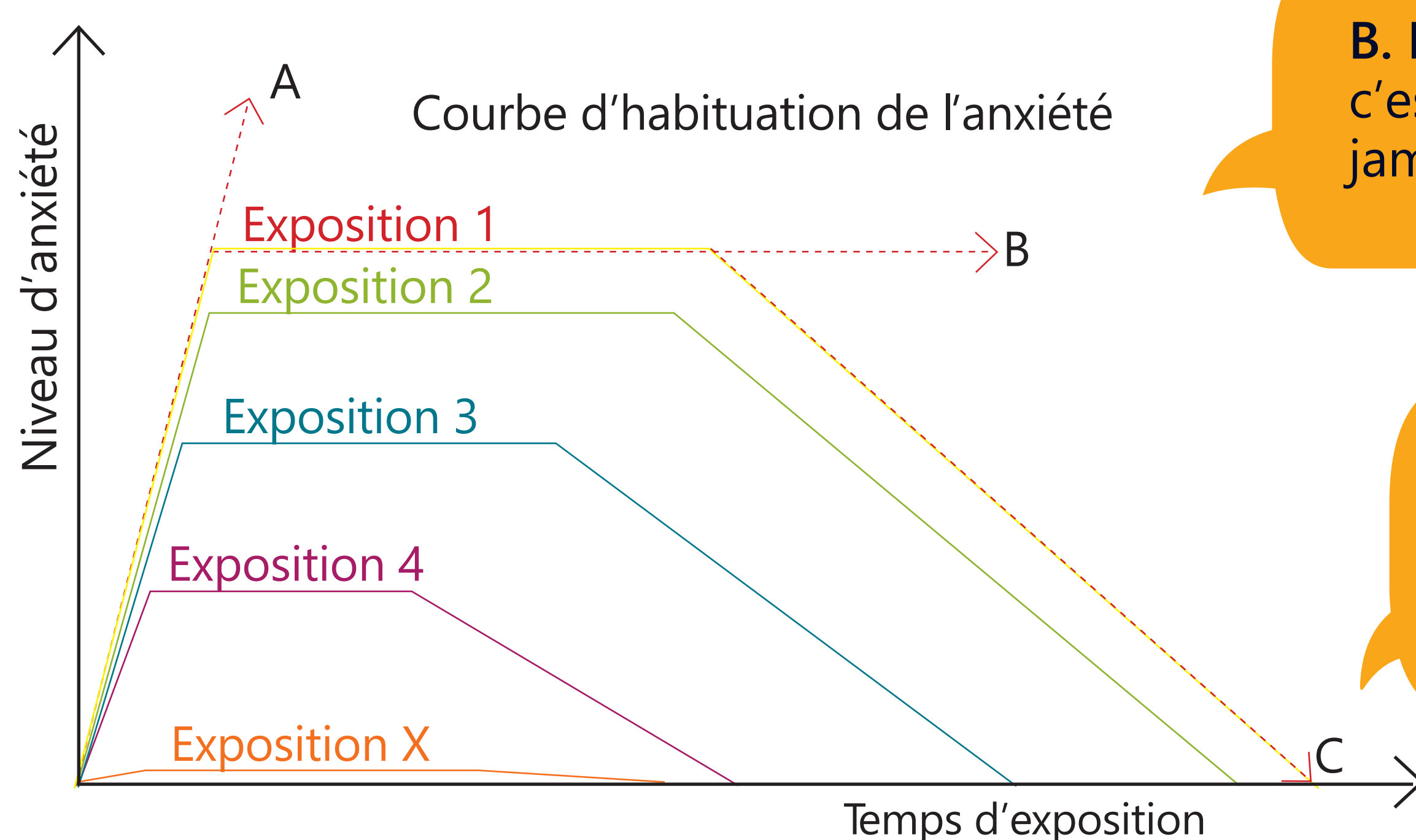
MON PSY ME DIT !

Après un traumatisme, notre détecteur et le seuil de déclenchement de la peur sont déréglés. La peur se déclenche de façon excessive ! Vous commencez à éviter de plus en plus de situations et de pensées, souvenirs associés aux traumatismes. Or, plus vous évitez, plus vous renforcez une peur qui risque de se généraliser. Le but thérapeutique est donc de s'exposer, de se confronter aux situations et souvenirs évités qui vous font peur, mais de manière graduée, sans se mettre en danger. À chaque fois que vous évitez, vous ne prenez pas conscience de l'évolution vers un plateau, ni vers la décroissance de l'angoisse, et donc vous renforcez l'idée que la seule solution pour que l'angoisse diminue, c'est d'éviter les déclencheurs, mais ça finit toujours par diminuer spontanément ! Il est important de comprendre pour cela **la courbe d'habituation** représentée ci-dessous. Observons ce qui se passe lorsqu'on a peur dans une situation (courbe d'exposition 1). L'axe horizontal désigne le temps (plus vous allez vers la droite, plus le temps passe). L'axe vertical désigne le niveau d'anxiété (plus c'est haut, plus on est anxieux). Toutes les études scientifiques ont démontré qu'au fur et à mesure de la répétition d'un même exercice suffisamment longtemps, le niveau d'anxiété diminue de plus en plus.

A. La montée d'angoisse :
c'est de pire en pire, ça va monter encore et encore, je vais mourir, je n'en peux plus.

B. Le plateau : ça dure, c'est intolérable, ça ne va jamais s'arrêter

C. L'habituation :
ça commence à devenir supportable, ça diminue au fur et à mesure.



L'ESSENTIEL

L'exposition progressive est un moyen concret puissant et scientifiquement prouvé pour :

- Diminuer les sensations physiques de peur et de mal-être en présence d'éléments qui rappellent le traumatisme.
- Favoriser la reprise d'activités qu'on était venu à éviter, des contacts sociaux.
- Augmenter la confiance en soi et ressentir de la fierté.