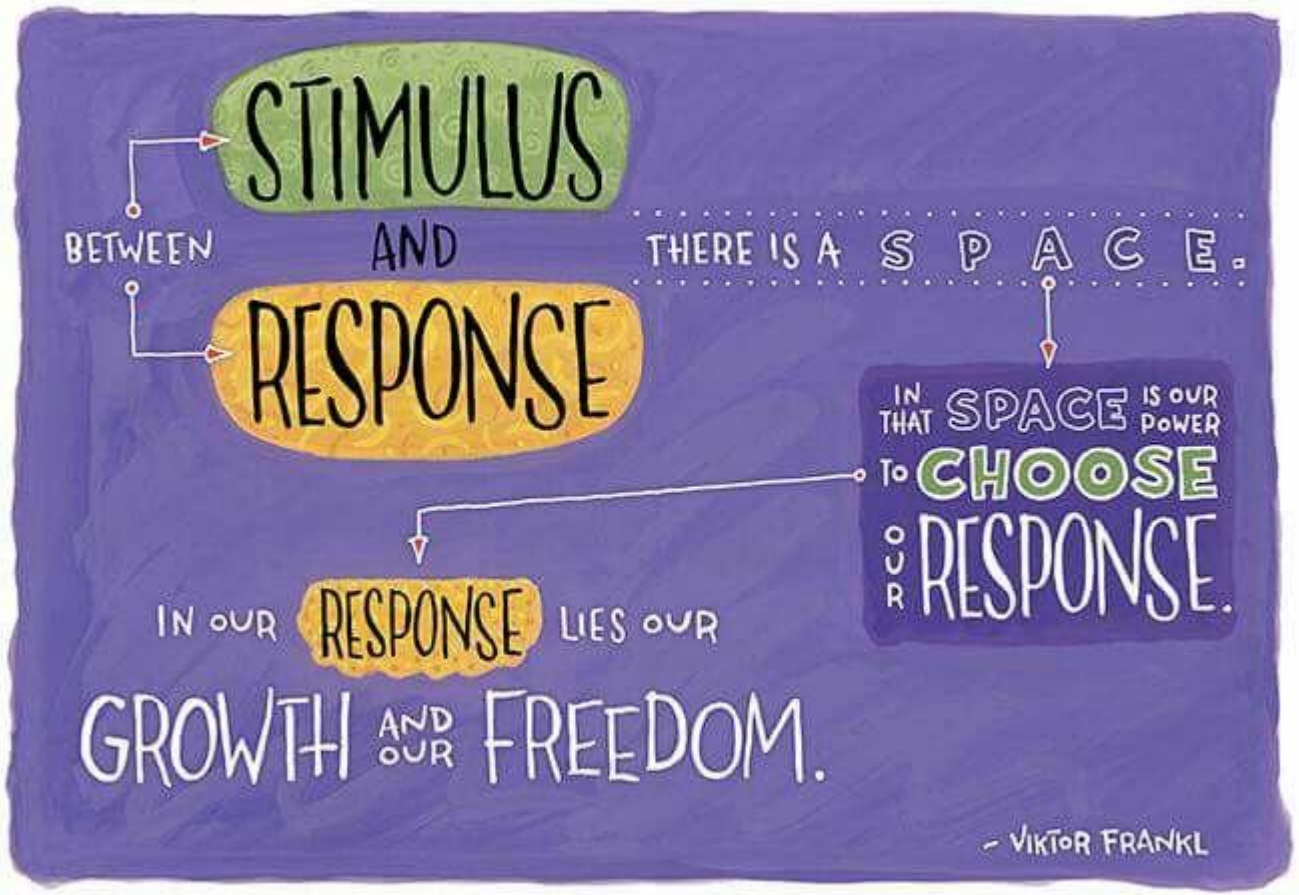


Anxiété sociale : exposition selon le modèle d'apprentissage par inhibition

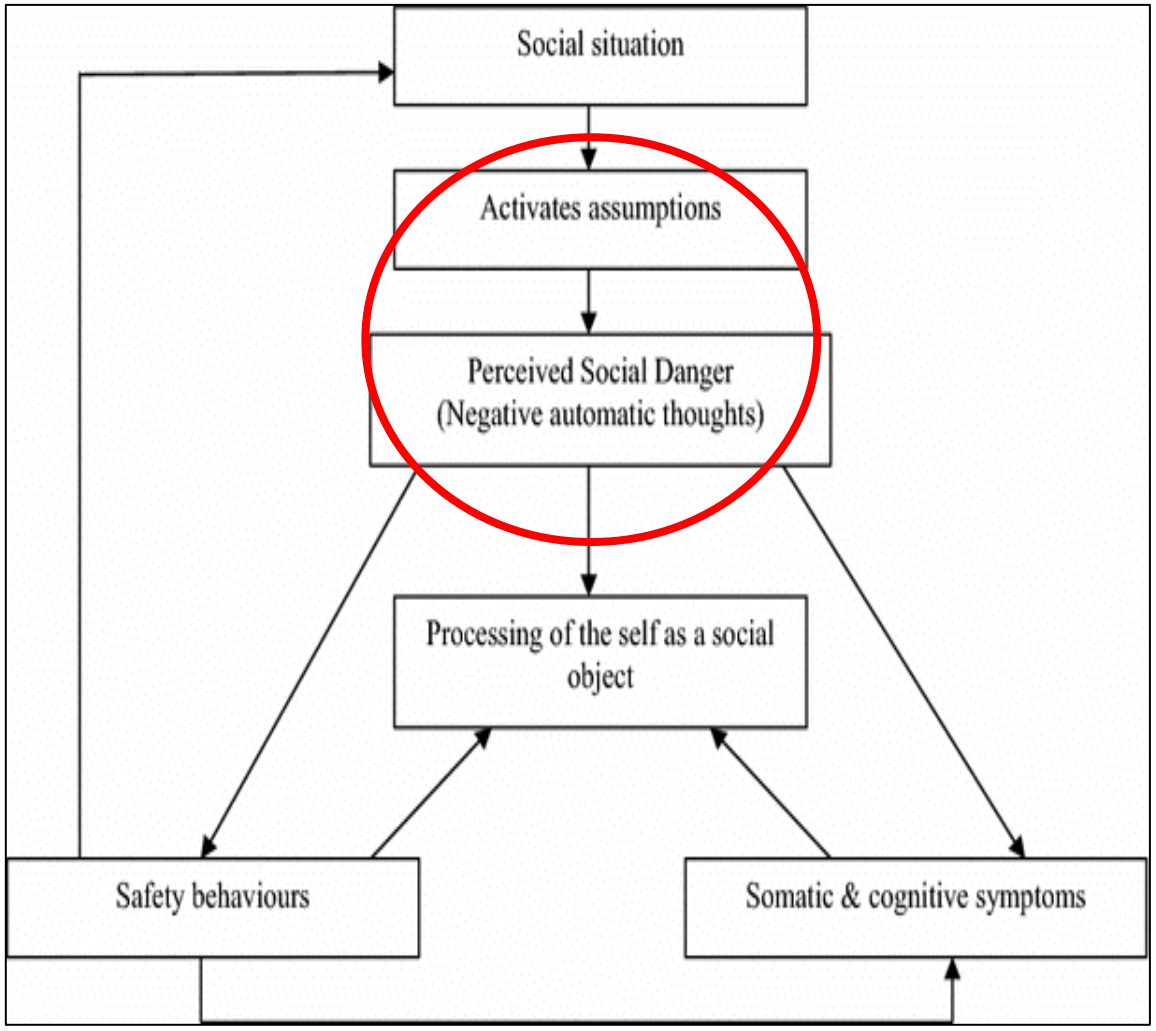
Charline DELLOUVE

Psychologue, Montpellier

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

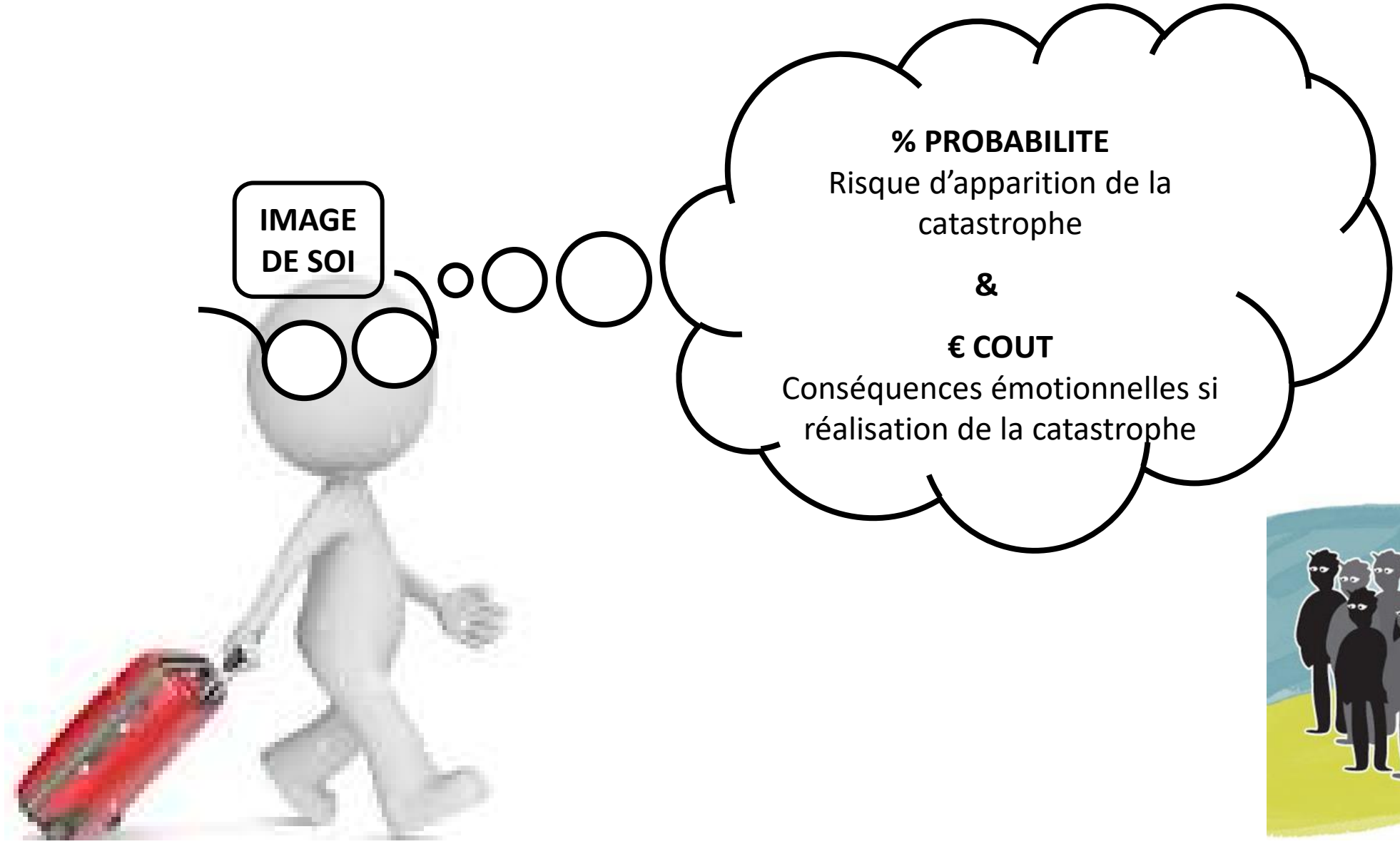
Qu’est-ce que les personnes avec TAS ont besoin d’apprendre en thérapie ?

Image de soi négative/déformée



Clark & Wells, 1995

Perception de la menace sociale



Perception de la menace sociale & TAS

% PROBABILITE ✚✚✚
Risque d'apparition de la catastrophe

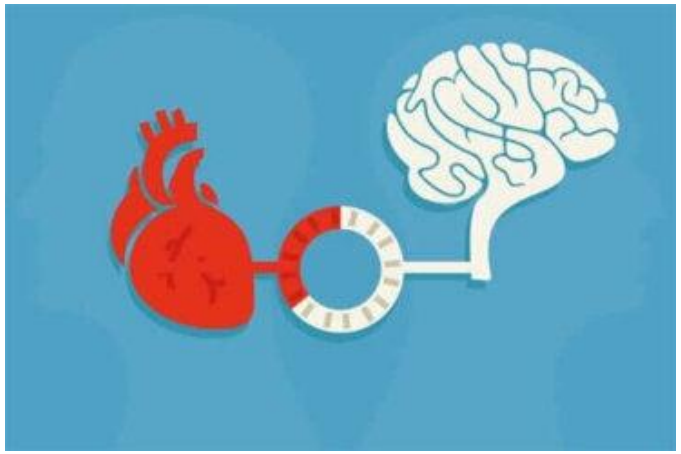
&

€ COUT ✚✚✚
Conséquences émotionnelles si

« Je vais expérimenter un rejet social
***ET** ce sera insupportable »*

TCC du TAS (trouble d'anxiété sociale)

*Une thérapie efficace aide les individus à **créer de nouvelles représentations plus positives** dans la mémoire, qui **rivalisent** efficacement avec les **représentations négatives originales***
(Brewin, 2006)



Développer des croyances fonctionnelles inhibitrices

% PROBABILITE
Risque d'apparition de la catastrophe

&

€ COUT
Conséquences émotionnelles si réalisation de la catastrophe

% PROBABILITE ✚✚✚
Risque d'apparition de la catastrophe

&

€ COUT ✚✚✚
Conséquences émotionnelles si réalisation de la catastrophe

TCC du TAS (trouble d'anxiété sociale)

- **Identifier** précisément les croyances/attentes dysfonctionnelles
- Chercher une **activation** émotionnelle complète
- **Développer** des croyances positives/fonctionnelles précises

→ La thérapie d'exposition est donc à privilégier ☺

Thérapie d'exposition : DEBUTER

- *Les expositions se concentrent initialement sur la découverte que **les choses que l'on craint sont moins susceptibles de se produire** qu'on ne le pensait initialement (Clark & Leigh, 2018)*

- Maximiser l'exposition avec la violation d'attentes :

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)

Exposition – Exemple

But de l'exposition	Demander l'heure dans la rue à 10 personnes (femme/homme seul.e)
Attentes négatives : que pourrait-il se passer de pire ?	On va me regarder bizarrement, les gens vont me dire que je les dérange voire ne pas me répondre. Je vais pas y arriver à cause de mon stress
Preuves à observer ? **Comportements de sécurité à minimiser/abandonner ?**	Comment les gens me regardent, me répondent, montrent des signes que je les dérange Regarder ailleurs/le sol; m'excuser; préparer beaucoup avant
Résultats : le pire s'est-il produit ? que s'est il vraiment passé (les faits) ?	Non le pire ne s'est pas produit tel que prédit J'étais stressé mais ai pu le faire. Tout le monde m'a répondu, une personne semblait pressée mais m'a répondu quand même. Pas de regards bizarres ou remarques, 3 étaient très souriants même
Conclusion : qu'ai-je appris (pour cette exercice spécifique) ?	Ces 10 personnes ont été aimables et ne m'ont pas envoyé balader. J'étais stressé mais j'ai réussi.
Que pourrais-je modifier pour la prochaine exposition ?	Demander à des personnes en groupe

Thérapie d’exposition : POURSUIVRE

- *Plus tard dans la thérapie, les expositions se concentrent sur la **décatastrophisation**, c'est-à-dire que **si le pire se produisait**, qu'y aurait-il de si grave à cela ? (Clark & Leigh, 2018)*

- Combiner

  - violation d’attentes *relation SC-absence de SI*

  - extinction occasionnellement renforcée *augmenter les chances d’exposition au SI*

Est-ce risqué de ‘rompre’ les normes sociales ?

- *Votre cerveau apprend que tout va bien lorsque l’interaction sociale se déroule sans problème ;* ***mais il n’a pas encore appris que tout va bien même si vous avez l’air idiot****. (in Tolin, 2018)*

- Expo. Occasionnellement Renforcée : aspect le plus contre-intuitif de la théorie de l’apprentissage inhibiteur

- Thérapie par exposition plus efficace (par exemple dans le TAS : Nelson, Deacon, Lickel, & Sy, 2010)

- *Même si le « désastre » survient, les résultats ne sont pas nécessairement catastrophiques* → Prévention de la rechute ?

1. Oser être ridicule ☺

- « Attaque de honte » ou « Actions antagonistes à la peur » (Weisman and Rodebaugh, 2018)

- **Honte** = émotion liée à l'évaluation d'un possible rejet social

→ *est-ce la pire chose qui puisse arriver ? puis-je la tolérer ?*

1. Oser être ridicule ☺

But de l'exposition	Danser dans la rue (avec la thérapeute)
Attentes négatives : que pourrait-il se passer de pire ?	On va me trouver idiot, me regarder bizarrement et rire de moi et m'insulter Je meure de honte, je suis traumatisé et veux arrêter la thérapie après ça
Preuves à observer ?	Réaction des gens (regards, discours, actions) Est-ce que je peux me sentir volontairement honteux ? Suis-je traumatisé ?
ACTION ! (en cherchant à abandonner les comportements de sécurité)	
Résultats : le pire s'est-il produit ? que s'est il vraiment passé ?	NON La plupart des gens n'ont même pas réagi. Plusieurs ont détourné le regard et poursuivi leur chemin. Certains m'on sourit. J'étais mal, surtout au début, mais j'ai pu faire avec et je ne suis pas traumatisé. On a aussi un ri ensemble J'ai envie de continuer la thérapie même si c'est dur
Conclusion : qu'ai-je appris (pour cette spécifique) ?	La plupart des gens s'en fichent ! Ce n'est pas si pire d'avoir honte. Je suis plutôt content de moi.

1. Oser être ridicule ☺

- En séance : *Faire AVEC le patient NECESSAIRE (modeling)*
  - Faire coucou au automobiliste en restant devant le feu piéton
  - Passer sur le passage piéton en faisant le petit lapin
  - Faire des cris d'animaux

- Tâche à domicile :
  - Chanter à tue-tête sur le chemin de la boulangerie
  - Danser en bas de ma rue
  - Demander ou est la pharmacie alors qu'on est devant

2. Vivre la catastrophe sociale !

- Le risque zéro n'existe pas … Idem pour le rejet social !!

- Concrétiser la peur : confronter volontairement les émotions liées au fait de vivre un rejet social

- **Honte** liée à un rejet social effectif

→ *est-ce la pire chose qui puisse arriver ? puis-je le tolérer ?*

2. Vivre la catastrophe sociale !

But de l'exposition	Faire une présentation devant le psy + 2 collègues qui montrent des signes de désapprobation/d'ennui
Attentes négatives : que pourrait-il se passer de pire ?	Ça va être horrible, il vont me trouver ennuyeuse, je ne vais pas pouvoir continuer ma présentation. Je ne peux pas vivre ça et en sortir indemne.
Preuves à observer ?	Puis-je le faire ? Le vivre ? Est-ce que j'arrive à poursuivre même si je suis mal ?
ACTION ! (en cherchant à abandonner les comportements de sécurité)	
Résultats : le pire s'est-il produit ? que s'est il vraiment passé ?	Non J'ai vu les collègues bailler et parler à voix basse en me regardant mais j'ai pu finir même si j'étais bien gênée On m'a dit que ma présentation était ennuyante, ce n'étais pas agréable mais j'ai pu faire face à ce commentaire, je me suis sentie mal à l'aise ET fière en même temps d'avoir osé
Conclusion : qu'ai-je appris (pour cette spécifique) ?	J'ai pu faire face à ma honte et tolérer l'idée désagréable d'être ennuyeuse, rien n'est brisé en moi et je me sens courageuse !

2. Vivre la catastrophe sociale !

Exporter à l’extérieur du cabinet :

- Provoquer le bégaiement pendant une réunion professionnelle
- Demander de l’argent pour payer son billet dans le tram
- Faire une blague pas drôle avec ses ami.es
- Dire quelque chose que l’on sait être une erreur
- etc

Expositions à la honte : PRECAUTIONS

- **Alliance collaborative** → décidé avec patient qui comprend et accepte de tester parce qu'il trouve cela pertinent comme exposition

- Dans la **seconde phase** de la thérapie d'exposition plutôt

- Rester **thérapeutique**

  → L'objectif n est pas d aller le plus loin possible dans les expositions à la honte mais **d'accompagner dans le sens de ce qui est pertinent** pour le patient en lien avec notre compréhension/analyse de son fonctionnement

La forme de ces expositions est étonnante …

Le thérapeute est-il sadique ?

Bonne question !

- Opportunité d'apprendre des choses positives/utiles sur soi

« Je suis capable de vivre ça ! »

- Exposition honte = stratégie bien-traitante ☺

  NB : Les patients ont déjà ces émotions / Émotions pas dangereuses

  NB 2 : ne pas le faire serait une perte de chance (forme d'accommodation à leur trouble peut-être ?)

- Ne proposer que ce que l'on peut faire soi-même (modeling!)

Des questions ?

Merci pour votre attention bienveillante

☺ SOYEZ RIDICULE ☺