



Thérapie par exposition : fondements, pratique clinique et optimisation

La psychothérapie par exposition est recommandée dans les **troubles pour lesquels l'anxiété** est une composante centrale, mais est aussi **incorporée au traitement d'autres troubles**. 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**. L'émotion est de **moins en moins intense** au fur et à mesure des expositions, elle dure de moins en moins longtemps jusqu'à ce que le patient ne ressente plus l'émotion, ou avec une intensité acceptable.

Un autre modèle s'est développé, basé sur les connaissances issues des recherches sur le **conditionnement pavlovien** et la **notion d'apprentissage par inhibition**. Une réponse émotionnelle apprise peut provenir de l'association d'un stimulus avec un événement particulièrement aversif. Cette association serait alors stockée en mémoire, permettant au stimulus en question de déclencher le même type de réaction émotionnelle que la situation à laquelle il a été associé

L'**apprentissage par inhibition est considéré comme central pour l'extinction**. Les exercices d'exposition basés sur ce modèle (exposition optimale) mettent alors l'accent, non plus sur l'**habituation de l'anxiété**, mais sur une maximalisation des chances d'augmenter la force et la récupérabilité de cette seconde trace en mémoire. Les exercices ont alors pour **principal but d'invalider au maximum les attentes du patient**.

Découvrez les bases théoriques et pratiques nécessaires à la mise en place de la thérapie par exposition. Découvrez l'approche classique basée sur le modèle de l'habituation et une approche novatrice basée sur l'invalidation des attentes (apprentissage par inhibition).

Ce que vous allez mettre en pratique

- Maîtriser les concepts relatifs au conditionnement et les mécanismes sous-jacents de la thérapie d'exposition.
- Comprendre la rechute de vos patients - pourquoi la réponse émotionnelle initialement éteinte resurgit ? Comment y réagir ?
- Connaître les différentes formes, techniques et spécificités des thérapies d'exposition (in vivo, in virtuo, avec prévention de la réponse, script traumatique, etc).
- Optimiser la thérapie d'exposition grâce aux recommandations récentes, particulièrement celles de Michelle Craske, et maximiser l'effet thérapeutique de votre prise en charge.
- Savoir comment appliquer concrètement ces méthodes avec vos patients du début à la fin de la thérapie et comment les accompagner dans cette démarche.
- Savoir ce qu'est la thérapie d'exposition et quand l'utiliser.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Le programme pour maîtriser la thérapie par exposition

- 1. Introduction**
- 2. Les fondements de la thérapie par exposition**
 - a. Bref historique et introduction de notions élémentaires : première vague, thérapie comportementale et le conditionnement pavlovien
 - b. Différentes procédures
 - c. Conditionnement opérant
 - d. Deuxième et troisième vague
 - e. Thérapie par exposition, présentation et définition
 - f. Mécanismes sous-jacents à l'exposition
 - g. Les débuts de la thérapie par exposition
 - h. Mise en situation de désensibilisation systématique en imagination
 - i. En pratique: l'analyse fonctionnelle
 - j. La psychoéducation
 - k. Les différentes formes d'exposition
 - l. La hiérarchie des peurs
 - m. Déroulé global d'un exercice
 - n. Exposition intéroceptive
 - o. Particularités du script traumatique et de la tension appliquée
 - p. Données empiriques et aspects éthiques
 - q. Explications théoriques
- 3. La rechute**
 - a. Les mécanismes de la rechute
 - b. Modèle alternatif à l'habituation, l'apprentissage par inhibition
- 4. Vers une « exposition optimale »**
Vers une exposition optimale : le concept de violation des attentes
 - a. Illustration clinique de violation des attentes
 - b. Déroulé du procédé
 - c. Mise en situation
 - d. Mise en situation 2
 - e. Acceptabilité
 - f. Consolidation
 - g. Variabilité
 - h. Extinction en profondeur
 - i. Multiples contextes
 - j. Enlever les signaux de sécurité
 - k. Affect labeling
 - l. Indices de récupération
- 6. Conclusion**
- 7. Exercices et fiches à télécharger**

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



Informations pratiques

Accessible en illimité et vidéos enregistrées

Formation 100% en ligne

Éligible DPC et OPCO

Fiches pratiques téléchargeables et certificat validant

Public visé : psychothérapeutes, psychiatres et psychologues