

Utiliser autrement l'exposition avec l'ACT

Jean-Louis Monestès

✉ jlmonestes@yahoo.fr



A l'issue de ce cours, vous connaîtrez

La fonction de l'exposition classique

L'ingrédient actif de l'exposition

La fonction recherchée par l'exposition dans l'ACT

Le déroulement d'une séance d'exposition en
thérapie d'acceptation et d'engagement



L'exposition vise à diminuer les émotions



On cherche l'épuisement de la réaction émotionnelle par la présentation répétée du stimulus qui la déclenche



Sans évitement

L'exposition s'appuie sur l'extinction de la réponse émotionnelle

Diminuer l'émotion en régulant son apparition



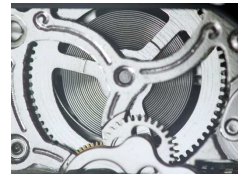
- Exposition graduée
- Hiérarchisation des situations redoutées
- S'exposer en commençant par la situation déclenchant le moins d'émotion
- Jusqu'à ce que l'émotion ait diminué de 50%
- Pas de durée fixée par avance
- La fonction recherchée est la diminution de l'émotion

L'extinction n'est pas l'ingrédient actif de l'exposition



Si l'extinction est le mécanisme, la graduation est primordiale

On compare exposition graduée et non graduée ([Kircanski et al., 2012, JBTEP, 43\(2\), 745-751](#))



Diminution comparable de la peur!

C'est la variation des émotions ressenties qui est l'ingrédient actif

L'ACT: changer la fonction de l'exposition



Objectif: augmenter la flexibilité psychologique

Pas d'objectif de diminution directe des émotions négatives

Exposition « classique » = diminution des émotions négatives = risque de perte de flexibilité!

Importance de la fonction recherchée

L'ACT: s'exposer pour augmenter la flexibilité psychologique



- Fonction recherchée: accroître la flexibilité
- Le critère d'arrêt de l'exercice n'est pas la diminution de l'émotion
- Le patient choisi la durée d'exposition
- On lui demande de rester attentif, curieux, ouvert à toutes les émotions qui apparaîtront
- Pas de graduation de l'émotion ressentie



Le thérapeute invite au contact avec les émotions



Il est possible de parler au patient pendant l'exposition

Mais pas de dialogue, pas de questions

Des encouragements, des consignes pour l'observation

En amont: travail de défusion, de contact avec l'instant présent et d'acceptation

Les points à retenir



- La fonction recherchée par l'exposition « classique » est la diminution progressive des émotions difficiles
- Il est possible de pratiquer l'exposition dans l'ACT
- La fonction de l'exposition dans l'ACT est d'accueillir et d'observer toutes les émotions et pensées, pas de les faire diminuer
- On cherche à accroître la flexibilité psychologique

Utiliser autrement l'exposition avec l'ACT

Merci de votre attention...



Jean-Louis Monestès

✉ jlmonestes@yahoo.fr

