

## AFFRONTER SES PEURS : EXPOSITION

---

Une étape importante de la gestion de l'anxiété consiste à affronter les situations, les lieux ou les objets redoutés. Il est normal de vouloir éviter les choses que l'on craint. Cependant, l'évitement vous empêche d'apprendre que les choses que vous craignez ne sont pas aussi dangereuses que vous le pensez.

Le processus consistant à affronter ses peurs s'appelle l'**EXPOSITION**. L'exposition consiste à se mettre progressivement et de manière répétée dans des situations redoutées jusqu'à ce que vous vous sentiez moins anxieux(se). L'exposition n'est pas dangereuse et n'aggravera pas la peur. Et après un certain temps, votre anxiété diminuera naturellement.

En commençant par les situations les moins effrayantes, vous vous préparez à affronter des situations qui vous causent beaucoup d'anxiété. Au fil du temps, vous gagnez en confiance dans ces situations et pouvez même en venir à les apprécier. Ce processus se déroule souvent de manière naturelle. Une personne qui craint l'eau prend des cours de natation chaque semaine et s'entraîne à mettre les pieds et les jambes dans l'eau, puis tout le corps et, enfin, à plonger sous l'eau. Les personnes qui craignent l'eau peuvent apprendre à aimer nager. Le même processus se produit lorsqu'on apprend à faire du vélo, du patinage ou à conduire une voiture.

### *Vous avez des doutes sur l'utilité de l'exposition ?*

*Vous avez peut-être essayé l'exposition dans le passé et constaté qu'elle ne fonctionnait pas. Cependant, vous avez peut-être essayé d'affronter quelque chose de trop effrayant trop tôt, ce qui peut être accablant. Ou bien, vous n'avez pas eu l'occasion de vous exercer à plusieurs reprises afin de bénéficier de l'exposition. Si elle est faite correctement, l'exposition peut être TRÈS efficace pour surmonter les peurs. Soyez prêt(e) à réessayer ! Suivez les étapes ci-dessous pour*

L'exposition est l'un des moyens les plus efficaces de surmonter les peurs. Cependant, elle nécessite une certaine planification et de la patience.

## Comment s'y prendre

### ÉTAPE 1. Dressez une liste

Dressez une liste des situations, des lieux ou des objets que vous craignez. Par exemple, si vous craignez les chiens, la liste peut comprendre : regarder des photos de chiens, se tenir face à un chien en laisse dans le parc, se tenir dans la même pièce qu'un chien en laisse, se tenir à quelques mètres d'un chien ou caresser un chiot. Si vous avez craignez les situations sociales, la liste peut inclure : dire « bonjour » à un collègue de travail, poser une question à un inconnu, faire la conversation avec un caissier dans un magasin ou appeler un ami au téléphone.



**CONSEIL UTILE : Regroupez vos peurs.** Certaines personnes ont plusieurs peurs différentes, il peut donc être utile de regrouper les peurs semblables ou les thèmes spécifiques liés à la peur ensemble. Par exemple, vous pouvez avoir une peur des insectes, ainsi qu'une peur des hauteurs. Dressez des listes différentes pour les différents thèmes liés à la peur.

### ÉTAPE 2 : Construisez une échelle de la peur

Une fois que vous avez dressé une liste, classez les choses du moins effrayant au plus effrayant. Pour ce faire, vous pouvez évaluer le niveau de peur que vous éprouvez pour chaque situation de la liste, de « 0 » (aucune peur) à « 10 » (peur extrême). Une fois que vous avez évalué chaque situation, utilisez le formulaire [Échelle de la peur](#) pour dresser une liste finale.



**CONSEIL UTILES :** Lorsque vous créez une échelle de la peur, identifiez un **objectif** spécifique (p. ex., prendre un repas au restaurant), puis énumérez les étapes nécessaires pour atteindre cet objectif (p. ex., aller au restaurant et prendre un café à emporter ; prendre un café au restaurant et s'asseoir près de la porte ; prendre une collation au restaurant et s'asseoir près de la porte ; prendre une collation au restaurant et s'asseoir à une table au milieu de la pièce ; prendre un repas au restaurant et s'asseoir près de la porte ; prendre un repas au restaurant et s'asseoir au milieu de la pièce). Consultez [Exemples d'échelles de la peur](#) pour obtenir des idées sur la façon de construire votre échelle de la peur.

- Si vous avez plusieurs peurs différentes, construisez des échelles distinctes pour chaque thème lié à la peur.

- Chaque échelle devrait comprendre toute une série de situations. L'échelle doit comprendre des étapes que vous pouvez faire maintenant avec une légère anxiété, d'autres que vous pouvez faire maintenant avec une anxiété modérée et, enfin, les étapes que vous trouvez trop difficiles à faire maintenant. Il est important de commencer très doucement et de procéder par étapes.
- Certaines étapes de l'échelle peuvent être décomposées en étapes plus petites. Par exemple, si vous craignez parler à vos collègues de travail, vous pouvez décomposer cette situation en plusieurs étapes, comme dire « bonjour » à un collègue, lui poser une question brève, puis parler de votre week-end.
- Comme il est parfois difficile de trouver des étapes de l'échelle de la peur qui ne provoquent qu'une anxiété modérée (c'est-à-dire, entre un peu et très effrayant), vous pouvez considérer d'autres facteurs qui pourraient vous faciliter ou vous compliquer la tâche.

Voici quelques exemples :

- **La durée** : par exemple, parler à quelqu'un pendant 30 secondes est probablement moins effrayant que de parler pendant cinq minutes.
- **Le moment de la journée** : par exemple, traverser un pont en plein après-midi ou à l'heure de pointe du soir.
- **L'environnement** : par exemple, nager dans une piscine locale ou dans un lac.
- **Qui est avec vous** : par exemple, aller au centre commercial avec votre conjoint(e) ou seul(e).

Consultez [Exemples d'échelles de la peur](#) pour quelques idées pour construire votre échelle de la peur.

### ÉTAPE 3 : Affrontez vos peurs (exposition)

- En commençant par la situation qui provoque le moins d'anxiété, engagez-vous **de manière répétée** dans cette activité (p. ex., dire « bonjour » au chauffeur d'autobus tous les jours) jusqu'à ce que vous vous sentiez moins anxieux(se) en le faisant. S'il s'agit d'une situation dans laquelle vous pouvez rester pendant une période **prolongée** (p. ex., se tenir debout sur un balcon), restez dans la situation suffisamment longtemps pour que votre anxiété diminue (p. ex., rester sur le balcon pendant 20 à 30 minutes). Si la situation est de courte durée, essayez de la « passer en boucle », ce qui consiste à faire la même chose encore et encore pendant un nombre déterminé de fois (p. ex., faire des allers-retours répétés sur un pont jusqu'à ce que vous commenciez à vous sentir moins anxieux(se) ou faire des appels téléphoniques consécutifs jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise de les faire).
- Si vous restez dans une situation suffisamment longtemps (ou si vous continuez à vous engager dans une activité spécifique), votre anxiété commencera à diminuer. Cela est dû au fait que l'anxiété prend beaucoup d'énergie et, à un moment donné, elle « tombe en panne d'essence ». Plus la durée d'exposition à quelque chose est longue, plus vous vous y habituez et moins vous vous sentirez anxieux(se) lorsque vous y serez à nouveau confronté(e).



**CONSEIL UTILE** : Il peut être utile de suivre votre niveau de peur pendant les exercices d'exposition et d'essayer de rester dans ces situations (ou de continuer à pratiquer une activité spécifique) jusqu'à ce que votre niveau de peur diminue d'environ 50 %. Par exemple, si vous avez évalué le fait de tenir une aiguille à 6/10 sur l'échelle de la peur (souvenez-vous que « 0 » = aucune peur et « 10 » = peur extrême), vous voulez continuer à tenir l'aiguille jusqu'à ce que votre niveau de peur descende à 3/10.

- Il est important de **planifier** les exercices d'exposition à l'avance; de cette façon, vous vous sentez plus en contrôle de la situation. Identifiez ce que vous allez faire et à quel moment vous prévoyez de le faire.
- Veillez à suivre vos progrès. Consultez le formulaire [Apprivoisement des peurs](#), qui vous aidera à déterminer à quel

**Souvenez-vous** – Les expositions doivent être **planifiées, prolongées et répétées** !

point vous étiez anxieux(se) avant et après avoir affronté la situation redoutée, et ce que vous avez appris. Faites des copies et remplissez-en une chaque fois que vous êtes confronté(e) à une peur.

- Une fois que vous êtes capable d'affronter une situation spécifique à plusieurs reprises sans éprouver beaucoup d'anxiété, vous pouvez passer à la situation suivante de la liste.



**CLÉ : Ne vous précipitez pas ! Il peut être très effrayant d'affronter les choses que vous craignez. Soyez patient(e) et prenez votre temps. Allez à un rythme que vous pouvez gérer !**

#### **ÉTAPE 4 : Pratiquez**

- Il est important de s'exercer régulièrement. Certaines étapes peuvent être pratiquées quotidiennement (p. ex., traverser un pont en voiture, prendre un ascenseur, dire « bonjour » à un inconnu, toucher les poignées de porte), tandis que d'autres étapes ne peuvent être pratiquées que de temps en temps (p. ex., donner une présentation formelle à un grand groupe ou prendre l'avion). Cependant, plus vous vous exercez souvent, plus la peur s'estompe rapidement.
- N'oubliez pas de maintenir les gains que vous avez réalisés. Même si vous êtes devenu(e) à l'aise dans une activité, il est important de continuer à vous y exposer de temps en temps, afin que vos peurs ne reviennent pas. Par exemple, si vous avez surmonté la peur des aiguilles, vous devriez prévoir des tests sanguins de routine ou donner du sang tous les six mois afin que votre peur des aiguilles ne revienne pas.
- Réévaluez de temps en temps l'ensemble de votre échelle de la peur ; de cette façon, vous pourrez constater les progrès accomplis et identifier les étapes de l'échelle auxquelles vous devez encore vous attaquer.

**Souvenez-vous que vous éprouverez de l'anxiété lorsque vous serez confronté(e) à vos peurs – c'est normal.**

## ÉTAPE 5 : Récompensez les comportements courageux

- Il n'est pas facile d'affronter ses peurs. Récompensez-vous lorsque vous le faites !
- Il peut être utile d'utiliser des récompenses spécifiques pour vous motiver à atteindre un objectif. Par exemple, prévoyez de vous acheter un cadeau spécial (DVD, CD, livre, friandises) ou de participer à une activité amusante (louer un film, aller au cinéma, sortir déjeuner ou dîner, prévoir une soirée de détente) après avoir atteint un objectif.
- N'oubliez pas le pouvoir du dialogue intérieur positif (p. ex., « J'ai réussi ! »).



**CONSEIL :** Ne vous découragez pas si vos peurs commencent à revenir. Cela peut arriver de temps en temps, surtout pendant les périodes de stress ou les transitions (p. ex., un nouvel emploi ou un déménagement). Ce phénomène est normal. Cela signifie simplement que vous devez commencer à vous exercer à utiliser les outils – prévoyez des expositions !

Souvenez-vous que la gestion de l'anxiété est un processus qui dure toute la vie.