



Créer une hiérarchie d'exposition : principe et exemples

Les évènements stressants ou les rappels de traumatismes peuvent déclencher des émotions intenses et inconfortables, ainsi que des symptômes invalidants. Il est normal de vouloir les éviter. Cependant, avec le temps, l'évitement a tendance à aggraver les symptômes. L'exposition est une technique pour lutter contre l'évitement. Pendant l'exposition, il s'agit de faire délibérément face aux évènements stressants et aux rappels de traumatismes de manière sûre et contrôlée.

Exemples d'activités d'exposition

Cas d'agoraphobie		Cas d'un rappel de traumatisme	
Aller dans le jardin pendant 5 minutes	Faire une courte promenade dans le quartier	Aller quelque part qui me rappelle mon trauma	Participer à une activité qui me rappelle mon trauma
Aller dans une petite boutique avec un.e ami.e.	Aller me promener en voiture avec un.e ami.e.	Lire un livre lié à mon trauma	Écouter de la musique qui me rappelle mon trauma
M'asseoir seul.e. dans un café pendant 15min.	Faire les courses seul.e au supermarché	Dessiner ou peindre des rappels de mon trauma	Préparer de la nourriture qui me rappelle mon trauma
Faire un court trajet en transports en commun	Me rendre seul.e au supermarché.	Porter quelque chose qui me rappelle mon trauma	Regarder des images appropriées qui me rappellent mon trauma

Caractéristiques des bonnes activités d'exposition

Sûres

Bien que les activités puissent être inconfortables, elles ne doivent jamais être associées à un sentiment de danger.

Contrôlables

Les activités ne doivent pas dépendre d'autres personnes ou événements. Par exemple, "être approché.e par un inconnu" ou "regarder les actualités sur des actes de violence" ne sont pas sous votre contrôle.

Spécifiques

L'activité "promener un chien" est trop vague. Quel chien allez-vous promener et où ? Une meilleure activité serait "demander à mes voisins de promener leur chien pendant 30 minutes dans notre quartier."

Répétables

Assurez-vous de pouvoir faire chaque activité au moins quatre fois.



Note : pensez à inclure des activités correspondant à des niveaux variés de détresse. Vous commencerez par vous exposer aux activités ayant des évaluations plus basses de détresse et progresserez vers des activités ayant des évaluations plus élevées.