

Hierarchie d'exposition : exemples d'échelle des peurs

Créer une hiérarchie d'exposition – également appelée une hiérarchie des peurs - implique tout d'abord de lister et évaluer les situations qui rappellent un traumatisme et/ ou qui causent du stress, de l'anxiété, et de l'inconfort. Ces situations sont souvent celles que l'on tend à éviter au quotidien. Pour chacune des situations de la liste, attribuez une note de 0 à 100, où 0 représente "aucun stress" et 100 représente "le pire niveau stress". Ensuite, créez l'échelle d'exposition progressive en hiérarchisant dans un second tableau les situations, en commençant par celle qui génère le moins de stress et en terminant par celle qui en génère le plus. La hiérarchie d'exposition n'est pas un document « rigide », elle peut évoluer au fil du temps. Assurez-vous qu'elle inclut une grande diversité de situations associées à des niveaux de stress variés (de faible à fort).



Exemples

Cas d'un rappel de traumatisme (accident de voiture) :

Situations	Évaluation (0-100)
<i>Conduire sur la route où j'ai eu mon accident de voiture.</i>	100
<i>Visiter l'endroit où l'accident a eu lieu sans conduire, juste en étant présent.e sur les lieux.</i>	80
<i>Faire un court trajet en tant que passager dans une voiture conduite par un ami.</i>	65
<i>Écouter pendant 30 minutes la musique qui passait lors de mon accident de voiture.</i>	55
<i>Conduire en voiture avec un ami ou un membre de la famille sur une route peu fréquentée.</i>	50
<i>Passer du temps à proximité d'une voiture (sans y monter) pour s'habituer à la présence de véhicules.</i>	40
<i>Lire trois articles de presse sur des accidents de voiture.</i>	35
<i>Regarder des vidéos de voiture circulant sur une route calme.</i>	25

Hierarchie d'exposition : exemples d'échelle des peurs



Cas d'une peur de la prise de parole en public :

Situations	Évaluation (0-100)
<i>Participer à une conférence ou à un panel de discussion en tant qu'intervenant devant un grand public (plus de 50 personnes)</i>	100
<i>Donner une conférence ou un discours de 20 minutes lors d'un évènement professionnel avec un public de 20 à 50 personnes.</i>	90
<i>Animer une réunion de travail ou une séance de brainstorming avec une vingtaine de participants.</i>	85
<i>Faire une présentation de 10 minutes sur un sujet choisi devant un groupe de collègues ou de camarades de classe.</i>	70
<i>Présenter un projet ou une idée devant un groupe de 5 à 10 personnes.</i>	50
<i>Participer à une réunion de travail en posant une question ou en partageant une idée.</i>	30
<i>Présenter un sujet familier pendant 2 minutes devant une petite équipe de collègues de confiance.</i>	25
<i>Lire à voix haute un court texte devant un ami ou un membre de la famille.</i>	15

 Note : la hiérarchie d'exposition peut contenir autant de situations anxiogènes que nécessaire à la thérapie d'exposition. L'objectif est que le passage d'un échelon de l'échelle des peurs à l'échelon supérieur ne constitue pas une source d'anxiété et de détresse significative. Si c'est le cas, il convient d'ajouter des échelons intermédiaires à la hiérarchie d'exposition.