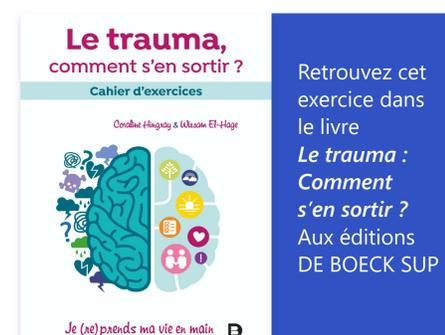


Fiche exercice

S'EXPOSER

Cet exercice est un processus en 7 étapes qui vous permet de vous exposer progressivement à vos craintes, à vos peurs, à ce que vous évitez — que ce soit des situations ou même le souvenir de l'événement traumatique.

Vous trouverez ci-dessous toute la méthode, mais si cela vous semble difficile (et ça peut l'être), n'hésitez pas à faire un appel à un·e professionnel·le !



Exposez-vous aux situations qui vous font peur, en 7 étapes

L'exposition progressive aux situations qui font peur s'appelle aussi exposition graduelle in vivo. Nous vous avons expliqué les principes de l'exposition in vivo, mais en pratique, comment faire ?

Préalable

Il faut que vous soyez convaincu·e de l'utilité de ce type d'exercice.

Il faut avoir conscience que c'est une démarche qui va entraîner des états désagréables temporaires d'anxiété (accélération cardiaque, transpiration, envie de fuir...).

Ces sensations sont normales et ne sont pas dangereuses.

Étape 1 : Listez les situations que vous évitez

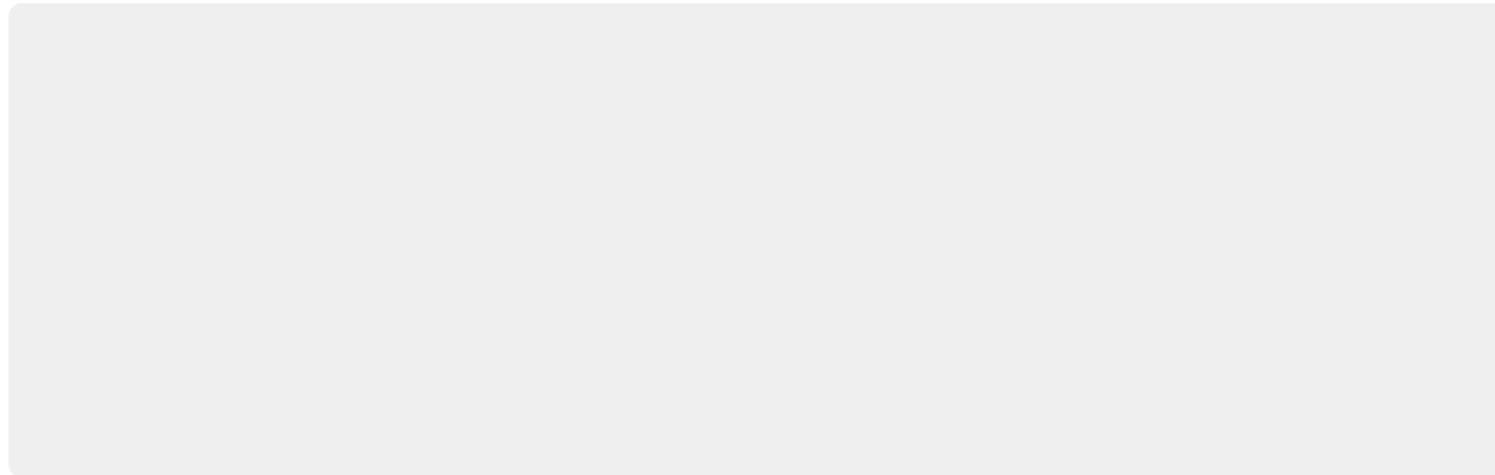
Pour cela, il faut se poser une série de questions :

Qu'est-ce que je ne fais plus depuis un moment ? Quelles activités j'interromps, car je me sens trop mal ? Quels lieux j'évite ou je quitte le plus vite possible ? Quelles invitations ou propositions je refuse ? Quels sujets de conversation, de lecture j'exclue ? Qu'est-ce que je ne peux plus faire seul·e ? ...

Cette étape demande donc de l'observation de votre comportement.

N'hésitez pas à demander à vos proches ce qu'ils en pensent : ils peuvent aussi avoir remarqué des situations de ce type et peuvent vous aider à lister l'ensemble.

Prenez note de toutes ces situations.

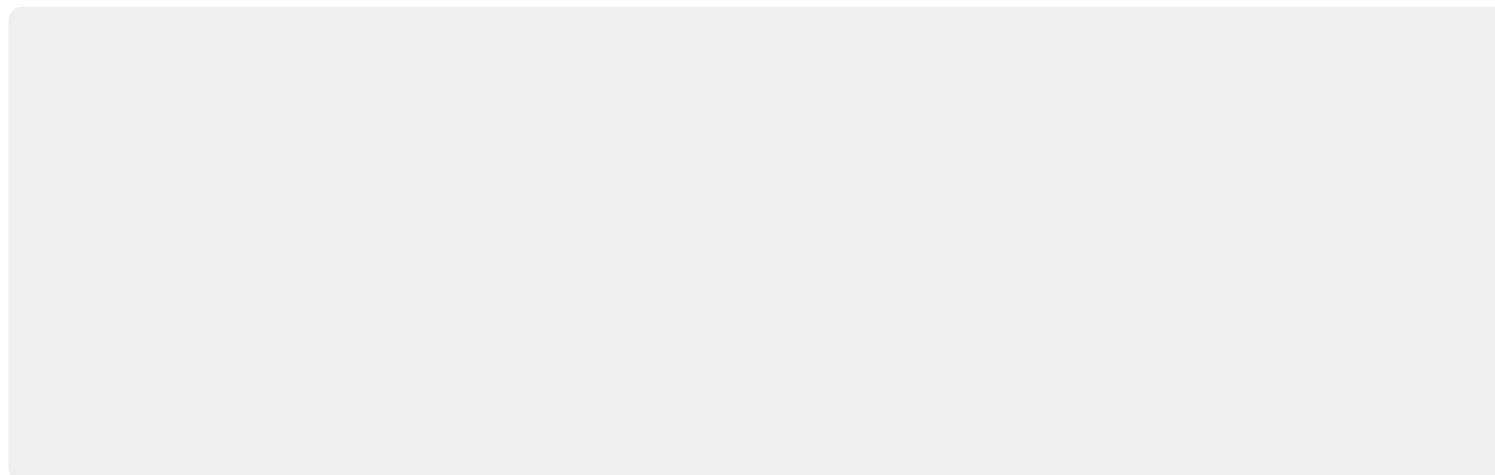


Étape 2 : Cotez les situations que vous évitez

Pour chacune des situations évitées, évaluez entre 0 et 100 votre niveau d'anxiété quand vous la vivez. Si vous l'évitez totalement, évaluez votre niveau de peur.

- 0 = parfaitement à l'aise (donc situations non répertoriées)
- 30 = peur bien présente
- 50 = peur forte avec des signes physiques
- 80 = niveau très élevé de peur, sentiment d'être extrêmement vulnérable
- 100 = peur extrême, vous fuyez, c'est quasi intolérable, vous perdez vos moyens et votre capacité de réflexion...

Établissez ci-dessous la liste de vos situations, des évitements difficiles, en les classant des moins difficiles aux plus intolérables pour vous.



Étape 3 : Choisissez une situation

Choisissez une des situations les moins anxiogènes de votre liste, mais pour laquelle vous êtes motivé·e à changer. Ne soyez surtout pas trop ambitieux·se.

Il est indispensable que ce soit une situation moyennement difficile, mais pas intolérable pour commencer.

Fiche exercice

S'EXPOSER

Je choisis la situation suivante :

Étape 4 : Établissez une liste d'exercice graduée

Prenez le temps de bien détailler cette situation, selon les circonstances, le moment de la journée, si vous êtes ou non accompagné.e...

Par exemple, si vous avez « peur de sortir seul·e dans la rue », le niveau d'anxiété est forcément différent si vous sortez seul·e la nuit à 2h du matin dans un quartier sensible, si vous allez seul·e sur le lieu de l'agression ou si vous vous trouvez seul·e dans une rue passante à l'heure du déjeuner...

Établissez une liste d'exercices concrets (lieu, moment, accompagnement...) par rapport à cette situation, allant du moins compliqué au plus difficile, et cotez précisément le niveau d'angoisse entre 0 et 100 pour chaque exercice.

Bien sûr, il n'est pas question d'affronter des situations reconnues comme dangereuses par tous ! Certaines situations peuvent continuer à être évitées si elles ne sont pas jugées comme sécuritaires par la majorité des gens et que leur évitement ne restreint pas votre sentiment de liberté.

Étape 5 : Exposez-vous au premier exercice de la première situation

Si vous avez bien suivi les étapes, cette situation devrait être un objectif réaliste et atteignable. Il est indispensable que ce ne soit pas une difficulté trop élevée, mais qu'elle soit quand même source d'appréhension, de crainte légère.

Quelques règles à suivre : restez dans la situation au moins 30-45 min pour permettre de ressentir la diminution de l'anxiété.

Pratiquez des exercices de respiration si besoin, essayez de rester connecté-e à la situation, aux sensations désagréables et planifiez de répéter cet exercice plusieurs fois dans la semaine.

Étape 6 : Faites le bilan de l'exercice

Après chaque exercice, relaxez-vous, apaisez-vous, autorisez-vous des activités agréables.

Faites le bilan : Comment était-ce ? Qu'est-ce qui s'est plutôt bien passé ? Est-ce pire ou plus facile que ce que vous pensiez ?

Félicitez-vous et encouragez-vous : c'est extrêmement courageux d'entreprendre cette démarche !

Étape 7 : Déterminez les prochains exercices et répétez-les

Si (et uniquement si) vous sentez que votre peur s'est bien estompée sur cet exercice, y compris dans les conditions les plus difficiles que vous vous étiez fixées, que c'est devenu réalisable, vous pouvez passer à un autre exercice.

Choisissez un autre exercice un peu plus difficile pour vous, et exposez-vous au moins 30min en le répétant. Si vous faites un exercice plus de 7 fois, en restant plus de 30min dans la situation, et que la peur reste toujours trop forte... demandez de l'aide à un-e professionnel-le ou changez d'exercice.