

MECANISMES DE CONDITIONNEMENT

- **Conditionnement classique**
- **Conditionnement opérant**
 - **Apprentissage social**

MECANISMES DE CONDITIONNEMENT : **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**

- La peur génère une réponse anxieuse
- Plusieurs stratégies thérapeutiques
 - Désensibilisation systématique
 - Immersion
 - Exposition graduelle

MECANISMES DE CONDITIONNEMENT : CONDITIONNEMENT OPÉRANT

- Le comportement est modifié par ses conséquences
- Relation fonctionnelle entre le comportement et les stimuli qui suivent ce comportement : le **renforcement**
 - Renforcement positif
 - Renforcement négatif
 - Renforcement aversif
- Conduites d'évitement réductrices de l'anxiété
- Anxiété d'anticipation

MECANISMES DE CONDITIONNEMENT : APPRENTISSAGE SOCIAL

- Se base sur les techniques d'affirmation de soi qui visent l'atténuation de la peur du regard critique d'autrui

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- **Techniques d'exposition** (confrontation du patient à la situation source de réaction anxieuse jusqu'à la disparition de la réaction)
- **Techniques opérantes** (utilisation des facteurs de renforcement qui aident au changement)
- **Techniques d'entraînement aux habilités sociales**
- **Techniques d'affirmation de soi**
- **Techniques cognitives** (modification des croyances, des représentations)

ANALYSE FONCTIONNELLE

- Hypothèse sur la constitution du trouble
- Conceptualisation du cas

- Évaluation quantitative
- Évaluation qualitative
- Analyse fonctionnelle

TECHNIQUES D'EXPOSITION

- Techniques de réduction des peurs et des phobies par **déconditionnement d'une réponse apprise**.
- Le sujet apprendra une réponse inhibitrice du processus de peur (relaxation, antagoniste de la réaction de peur = **inhibition réciproque** - Wolpe)

TECHNIQUES D'EXPOSITION :

Désensibilisation systématique

- Méthode d'exposition en imagination :
 - Apprentissage d'une technique de relaxation
 - Constitution d'une hiérarchie des items de peurs (unité subjective d'inconfort)
 - Présentation des items en imagination

TECHNIQUES D'EXPOSITION :

Désensibilisation systématique

- DS en imagination
 - DS in vivo
 - DS de contact
 - autoDS
-
- Utiles dans les troubles anxieux, peu utiles dans les TOC

TECHNIQUES D'EXPOSITION :

Exposition in vivo

- Analyse de l'exposition aux stimuli (durée, pente d'approche)
- Apprentissage de l'exposition à la situation anxiogène
- Exposition graduelle en situation réelle

TECHNIQUES D'EXPOSITION :

Exposition in vivo

- Attaques de panique :
 - le patient a peur de la peur – interprétation des signes physiologiques (tachycardie, tachypnée, sensation de chaleur, d'évanouissement, bouche sèche) comme point de départ d'une attaque panique et aussi de l'hyperventilation (prémonition de l'attaque panique)
- Apprentissage du contrôle de ces sensations (contrôle de la respiration et de l'hyperventilation)
- Association avec imipraminiques ou benzodiazépines

TECHNIQUES D'EXPOSITION :

Prévention de la réponse

- Exposition aux stimuli – en imagination ou en réalité - (utilisée dans les TOC), en empêchant le patient à réaliser ses rituels (idéatifs) et compulsions, dans l'objectif de montrer au patient qu'au bout de quelques minutes l'anxiété diminue sans avoir recours aux rituels.
- Rompre le lien entre anxiété et réalisation des rituels

TECHNIQUES D'EXPOSITION :

Arrêt de la pensée

- Exposition aux pensées intrusives, en leur laissant libre cours puis de les interrompre à plusieurs reprises – régulation de la pensée par apprentissage de interruption et la reprise des pensées (technique d'arrêt de la pensée)

TECHNIQUES D'EXPOSITION : **Immersion**

Exposition en imagination aux stimuli
anxiogènes sans relaxation préalable