

Les expositions (éviter d'éviter)

Exposition comportementale

Je choisis de m'exposer
à ce qui m'angoisse

Je prends le risque d'éprouver de l'anxiété
C'est une émotion négative
Mais elle fait partie de la vie

Je m'expose à une difficulté modérée et à un
stimulus bien défini
(mot, sensation, situation)

Je consacre toute mon attention à l'exercice
d'exposition
(observation de mon anxiété et de mes
comportements)

Je m'expose parce que je sais affronter
l'anxiété
(je recherche l'habituation et je me retiens
d'éviter ce qui m'inquiète)

Je prends mon temps
Pour obtenir l'habituation

Je sors de la situation parce que l'anxiété a fini
par diminuer d'elle-même : je me suis habitué

Conséquences

Je sors de la situation parce que je me suis
habitué à l'angoisse :
J'ai gagné

Je redécouvre le pouvoir d'éprouver de
l'inquiétude sans paniquer.
Je découvre que j'ai un bon contrôle de moi-
même dans cette situation

Je redoute de moins en moins....

Mon autonomie augmente.

Exposition phobique

Je n'ai pas le choix, "il faut que"

Je risque de mourir, de perdre le contrôle, de
devenir fou ou folle: je vais être bloqué et l'on
ne pourra pas me porter secours

Je m'expose sans me préparer et je choisis des
moments ou des circonstances rassurants

Je m'expose et même temps je pense à autre
chose...tout en scrutant l'apparition de la
menace

Je m'expose mais le moins possible. Je
m'exposer parce que quelque chose ou
quelqu'un, un médicament ou de l'alcool me
rassure

Je me dépêche (j'ai un rendez-vous...)
Le plus vite sera le mieux

Je sors de la situation pour aller mieux et cela
me soulage

Conséquences

Je sors de la situation pour aller mieux :
j'ai perdu

cette fois-ci je m'en suis sortie mais la
prochaine fois....

Je ne peux absolument pas faire confiance à
mon organisme au cas où il arriverait...

J'ai de plus en plus peur de la peur...

Ma dépendance s'aggrave.