

TCC de l'anxiété généralisée

Nouveaux modèles, nouvelles pratiques

Dominique SERVANT

Consultation stress et anxiété

CHU de Lille

dominique.servant@chru-lille.fr

La TCC Classique

- Basées sur un schéma anxieux centré sur la vulnérabilité et la perception d'une menace
- Restructuration cognitive et exposition
- Bien codifié pour le Trouble panique mais moins adapté à l'anxiété généralisée
- Beck et Clarck



Une maladie de la rumination

- Le souci est l'élément clé du TAG
- Les pensées prédominent sur les images (réalité)
- Les ruminations répétitives, abstraites (plus qu'expérientielles)
- Des comportements renforcent l'évitement (réassurance, vérification, procrastination...)
- La tension musculaire seul symptôme somatique

Modèles TCC récents de l'anxiété généralisée

- Modèle de l'évitement par le souci
- Modèle de l'intolérance à l'incertitude
- Modèle méta cognitif
- Modèle du dérèglement émotionnel
- Modèle de l'acceptation

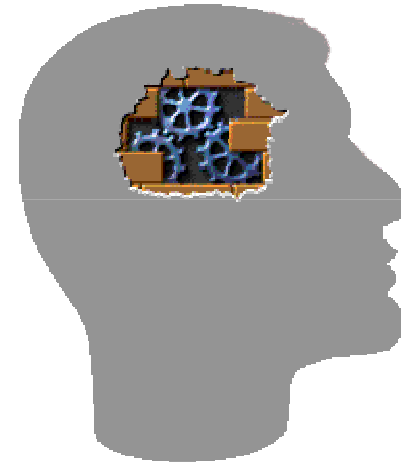
Ne pensez pas...

- Chercher à faire disparaître une pensée, une émotion ou un souvenir désagréable conduit le plus souvent à mettre précisément au centre de l'attention ce dont on cherche à se distraire.
- D. Wegner 1987



Modèle de l'évitement par le souci

- Souci est considéré comme un évitement cognitif inefficace pour résoudre les problèmes
- L'expérience du souci est renforcée négativement en diminuant la réponse physiologique et émotionnelle
- Le souci est renforcé par le croyance positive de son utilité pour résoudre le problème



Le modèle de l'intolérance à l'incertitude

- L'inquiétude serait en rapport avec le fait de mal tolérer les événements à venir indépendamment de leurs conséquences.
- Le fait que les événements ne surviennent pas favorise le développement des croyances erronées à l'égard des inquiétudes
- Nuit au processus de résolution de problèmes et contribue à l'évitement cognitif.
- Ladouceur et al 1996



Le modèle méta cognitif

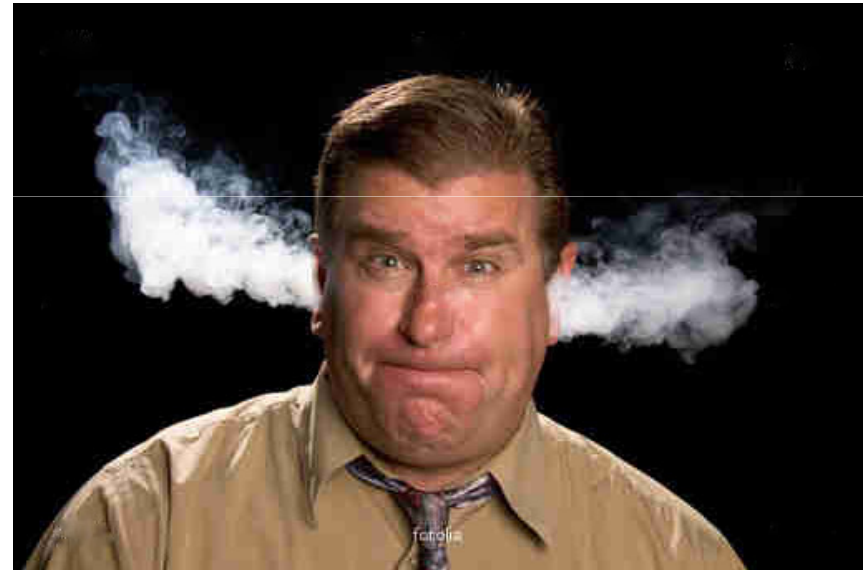
- Le soucis est utilisé comme une stratégie de coping soutenu par la croyance de son utilité.
- Le soucis centré sur le danger ou sensations internes (souci de type 1) est renforcé par le soucis de type 2 (souci du souci)



Wells et Carter 1999

Modèle du dérèglement émotionnel

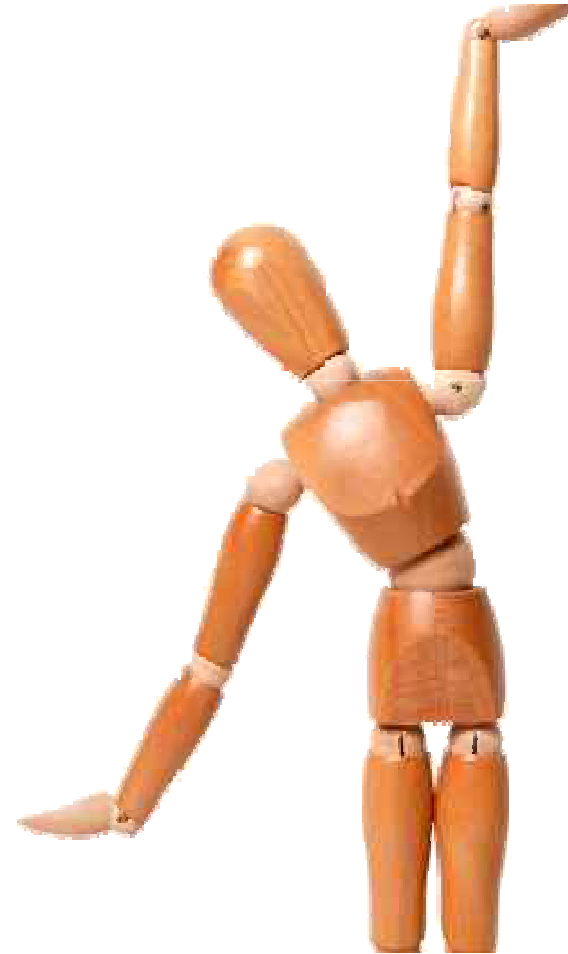
- Hyper éveil et niveau élevé émotionnel
- Moins bonne flexibilité (baisse du tonus vagal)
- Moins bonne compréhension de ses propres émotions
- Attitudes négatives envers les émotions (perçues comme des menaces)
- Régulations émotionnelles et stratégies mal adaptées qui aggravent l'état émotionnel



Le corps anxieux

- La tension musculaire
- Tremblements, contractions, douleurs ou des endormissements musculaires...
- Hyperexcitabilité du SNA (FC, TA, des glandes sudorales et de la respiration et des activités digestives et vésicales)

Hoehn saric et Mc Leod 2000

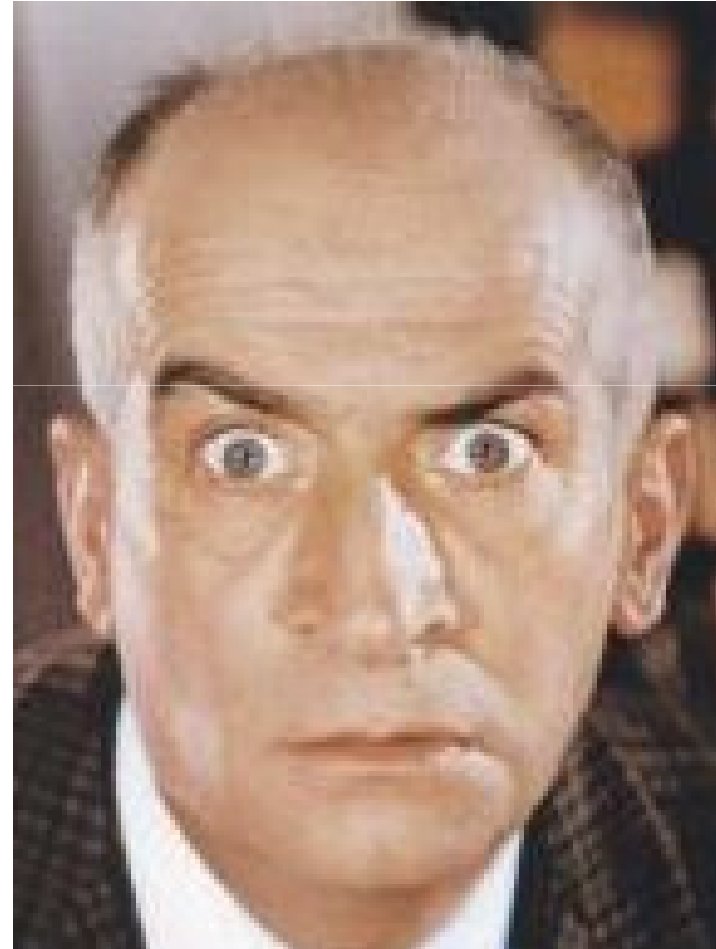


Un trouble complexe

- Différents types selon le profil cognitif, comportemental, émotionnel et physiologique
- Prise en compte de facteurs de vie et interpersonnel
- Différentes techniques de TCCE

L'anxieux énervé

- N'aime pas perdre son temps et attendre
- Vite énervé et agacé par les petits obstacles qui se mettent sur sa route
- En veut facilement aux autres s'il n'arrive pas à boucler ce qu'il doit faire



L' anxieux stressé

- N'arrête pas de ruminer et de penser à ses soucis
- A toujours peur qu'il arrive quelque chose
- Est toujours tendu énérvé
- Craque parfois et a du mal à se contrôler



L'anxieux somatique

- Se plaint facilement de manifestations physiques (palpitation, spasmes digestif, vertiges...)
- Souffre de migraines, mal de dos, de douleurs diffuses
- Est fatiguée sans raison apparente



Éléments clés thérapeutiques

- Auto évaluation
- Evaluation des conséquences du souci
- Exposition aux émotions
- Focalisation sur le moment présent
- Acceptation
- Relaxation du corps et du psychisme
- Behar et Borkovec 2005

Thérapie centrée sur les émotions

- 1 Promouvoir la conscience émotionnelle
- 2 Faciliter une attitude d'accueil et d'acceptation de l'expérience émotionnelle
- 3 Promouvoir la mise en mot de l'émotion
- 4 Identifier l'émotion primaire
- 5 Évaluer si une émotion primaire est saine ou destructrice
- 6 Identifier les croyances destructrices attachées aux émotions maladaptatives
- 7 Faciliter les émotions alternatives adaptées
- 8 Faciliter la transformation des émotions maladaptatives et des croyances destructrices

Greenberg et al 2002



La pleine conscience

- Pratique attentionnelle pour devenir conscient du moment présent.
 - Se tenir à l'écart des ruminations négatives
 - Attitude d'acceptation et de non jugement
-
- Kabat Zinn 1992



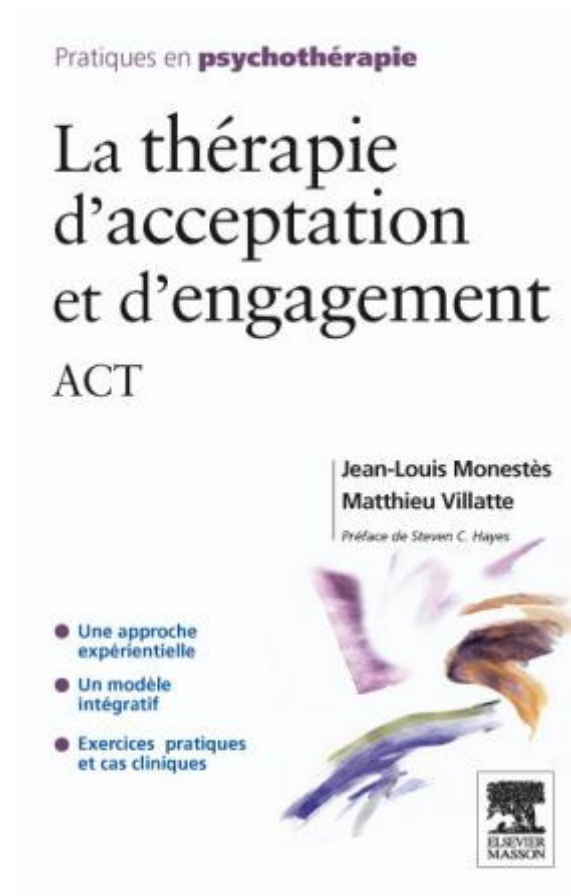
L'acceptation

- Phase d'arrivée
 - Prise de conscience de l'émotion
 - Acceptation et exploration de sa signification
- Phase de départ
 - Quitter l'émotion pathologique
 - Promouvoir des émotions saines
- Greenberg 2002
- *Il est impossible de quitter un endroit où l'on n'est pas réellement arrivé.*

Thérapie ACT

- Basée sur les théorie contextuelle du langage et de la cognition et l'évitement expérientiel
- Fait appel à d'autres modèles que les TCC (métaphores).
- Développer une attitude conscience et d'acceptation du monde environnant (les événement sont perçu comme une production de l'esprit plus qu'une réalité).

Hayes 2006



La 'nouvelle relaxation'

- Dissociation entre la pratiques et croyances.
 - Pratique plus courte ciblé vers les problèmes, mieux codifiée et structurée ce qui permet son évaluation scientifique. une boite à outil
 - Enfin, si l'apprentissage passe obligatoirement par un thérapeute formé, une pratique plus libre qui s'apparente à l'entraînement et à l'application concrète des techniques caractérise cette nouvelle approche
-
- D Servant 2009

4 techniques de base

- Le contrôle de la respiration
- La détente musculaire
- La pleine conscience
- La visualisation

module structuré sur 10 semaines avec des exercices réalisable par le patients



Visualisation

- Générer des émotions en reproduisant les situations qui les déclenchent
- S'exposer de façon progressive et répétée pour créer une habitude
- Accepter les pensées et les sentiments
- *Krakow et al 2001*



Séance	Information	Exercices réalisés	Exercices prescrits
1 ^{ère} séance	Grandes lignes de la relaxation Déroulement des séances	Respirer par le ventre Apprendre à respirer lentement	Contrôle respiratoire au calme
2 ^{ème} séance	Utilisation de la respiration dans la relaxation	Découvrir des sensations en respirant. S'observer en train de respirer	S'observer en train de respirer au calme et en situation naturelle
3 ^{ème} séance	Bases de la Relaxation musculaire progressive	Relaxer la partie supérieure du corps	Relaxation musculaire partie supérieure au calme
4 ^{ème} séance	Principes de la relaxation musculaire rapide et de l'induction par auto suggestion	Relaxation musculaire corps entier Relaxation musculaire par autosuggestion	Relaxation musculaire exercice complet. Relaxation musculaire rapide. Relaxation musculaire par autosuggestion
5 ^{ème} séance	Principes de la méditation de pleine conscience	Se centrer sur l'instant présent. Auto observation des pensées. Centration sur la respiration	Relaxation rapide en situations naturelles
6 ^{ème} séance	Applications de la méditation de pleine conscience	Centration sur les pensées Exercice de centration sur les actions. Balayage corporel et auto induction de la détente musculaire	Exercices de centration sur les activités quotidiennes
7 ^{ème} séance	Principe des exercices flash et de l'auto induction Utilisation de la relaxation et de la méditation	Exercices flash	Exercices de centration sur les activités quotidiennes Auto évaluation de la gestion de l'anxiété en situations réelles
8 ^{ème} séance	Principe de la relaxation par la visualisation	Visualisation exercices de bases. Le citron et les couleurs et Les œufs sur le plat	Visualisation d'objets et de scènes. Visualisation d'actions simples (ou élémentaire) Visualisation d'un paysage agréable
9 ^{ème} séance	Principe de l'exposition par visualisation Association d'une émotion à une visualisation	Visualisation espace de sécurité Exposition à une situation	Visualisation de l'espace de sécurité Visualisation d'un moment agréable
10 ^{ème} séance	Bilan et auto évaluation du cycle Exploration des applications concrètes	Centration décentration Visualisation dans les exercices flash Exposition aux émotions en imagination Gestion de l'anxiété, des paniques, des phobies, du stress.	

Pour la pratique

