

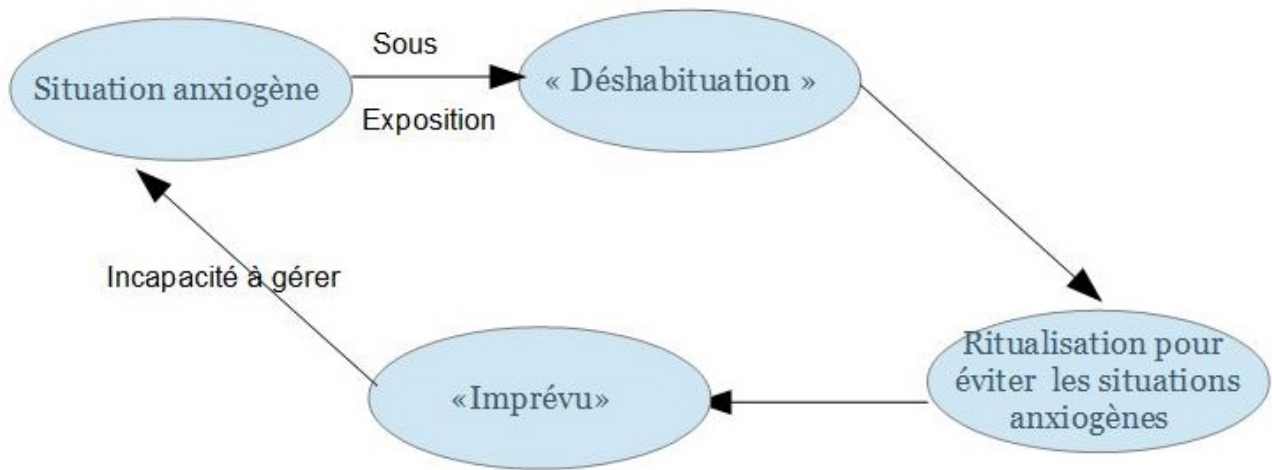
Sous exposition / Sur exposition : Une juste nuance à trouver

Un psychiatre que j'ai rencontré lors de mes thérapies personnelles m'a délivré cette sentence « *un marathonnien pour courir, commence à se dire, je vais jusqu'au bout de la rue, arrivé à celle-ci il dit je vais jusqu'à telle maison etc* ». Même si ça semble d'une platitude qui devrait inciter l'auteur à l'humilité, je pense que c'est la phrase la plus pertinente que j'ai entendue en psychiatrie (c'est dire la médiocrité de celle-ci). Aussi je vais commencer ce premier article par expliquer **comment éviter deux écueils, la sous-exposition, la surexposition.**

Globalement, afin d'évacuer la question de définition, l'**exposition** consiste à mettre le patient dans une situation anxiogène, qu'elle soit anxiogène à cause d'une phobie quelconque, d'une sensibilité particulière, d'interactions sociales. L'idée repose sur le principe suivant, comme pour une allergie, une exposition graduelle, contrôlée et répétée, peut amener le patient à se désensibiliser

I. La sous-exposition :

La sous exposition est finalement la pente naturelle que veut suivre la personne en souffrance, face à une situation anxiogène, le mieux est de l'éviter. Je vais expliciter les résistances liées à cette façon d'agir. D'abord le cercle vicieux suivant souligne les risques liés à une telle pratique :



Afin d'explicitier le risque de sous-exposition, je vais prendre deux exemples vécus :

- Face à mon incapacité à réguler les situations sociales, je me suis replié, je vivais pendant 4-5 ans dans un appartement de vacances, ainsi seul dans l'immeuble, je pouvais régler totalement mes interactions sociales et les limiter au strict nécessaire. Le résultat fut que 4 ans plus tard, je balbutiais pour demander une baguette de pain, ou un plat du jour dans un restaurant.
- Aujourd'hui encore il m'arrive de porter des lunettes de soleil, comme d'autres portent des casques anti-bruits, si je commence à en porter, j'ai envie de les garder dans toute situation, la moindre lumière devient agressive et je voudrais alors les porter même à l'intérieur

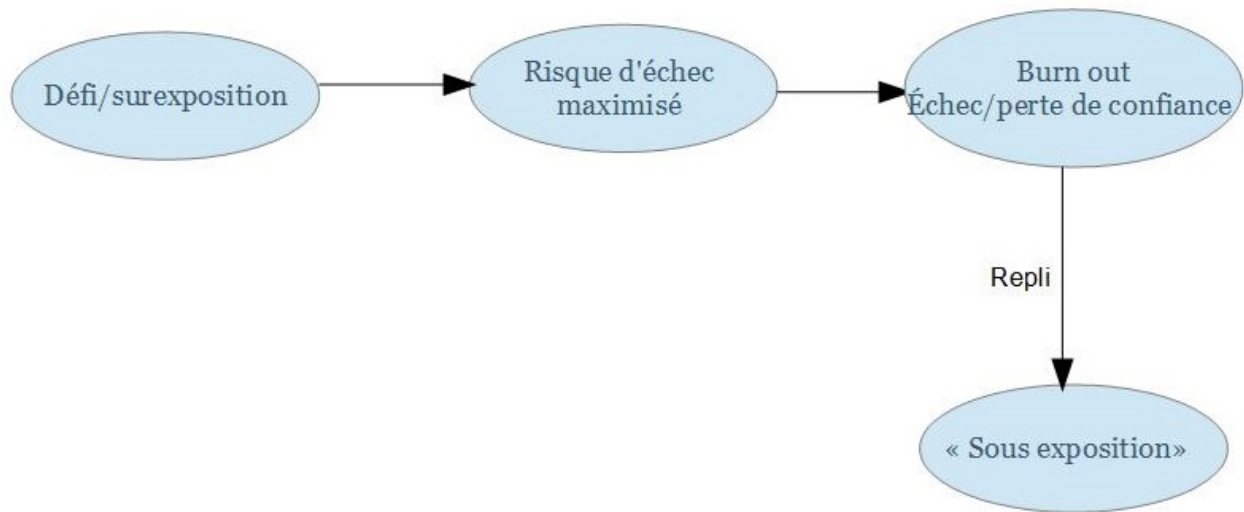
L'autre écueil, la surexposition s'avère être le pendant du premier, car il génère les mêmes pratiques

II. La surexposition

La surexposition est une pratique relativement courante chez les personnes autistes. Face à une situation inacceptable, le handicap, elles vont chercher à lutter férocement contre ce dernier quitte à générer de l'anxiété voire un burnout ou un meltdown (une « crise »).

Ce schéma souligne de façon simple ce qu'engendre la

surexposition, une surexposition consisterait à se rendre à un hypermarché un samedi quand il est possible d'agir tout autrement



Je vais prendre deux exemples symptomatiques de la surexposition :

-Une amie facebook qui va lire ce blog en premier, me narrait une façon d'agir. Elle se donnait des défis réguliers, cela pouvait consister à participer à une interview télévisée ou bien tenir un discours de témoin à un mariage. Clairement le risque est le suivant, le défi est difficile à réaliser, anxiogène et finalement ne débouche sur aucune finalité concrète. Même lorsque le défi est réussi, rien ne change pour le quotidien de la personne. Aussi cette pratique est inepte et dangereuse pour la confiance en soi.

- Une autre personne dans un groupe de thérapie narrait que les premiers jours, elle donnait le change, rigolait à la machine à café, amenait des croissants. Puis très rapidement, la fatigue faisait qu'après une semaine, elle délaissait ses collègues, s'isolait et devant l'incompréhension de ses collègues finissait par démissionner. Là le problème est double, d'abord l'exposition est trop forte, ce qui génère fatigue, ensuite les collègues ne peuvent comprendre ce revirement soudain et forcément vont être juges de cette

situation.

Ainsi, nous arrivons à la partie que vous attendez tous, enfin à la partie finale, l'exposition contrôlée :

III. L'exposition contrôlée :

Une parabole que j'utilisais souvent pour parler du harcèlement moral insidieux était la suivante, une grenouille était chauffée dans un bain bouillant, vivante elle supportait la chaleur basse, puis à peu la chaleur montait, et elle finissait par mourir. Ce bel exemple plein d'optimisme, démontre quand même une chose, toute personne peut supporter des situations inconfortables pour peu qu'elles soient progressives. Le but ici n'est pas de provoquer des situations artificiellement inconfortables, malgré tout.

Il est possible aussi pour les personnes les plus en souffrance, de simplement commencer par imaginer une situation anxiogène et de la déconstruire. Un exemple de pensée inconditionnelle que j'ai pu avoir :

« j'ai peur de perdre mes cheveux » : se poser la question mais que se passerait il si tel était le cas ? → je deviendrais chauve-> alors je serais moins charmant, ma femme me quitterait et je me retrouverais seul.

Dans l'absolu, le schéma est ridicule, mais il tient aussi avec « j'ai peur que les gens me jugent », « j'ai peur d'avoir mal fermé ma porte ». L'important ici est de chasser la pensée envahissante inconditionnelle et déconstruire les ressorts de cette pensée déviante. Par exemple, il serait possible déjà d'aller voir un dermatologue et se rendre compte que finalement cette idée de perte est ridicule, ou plus simplement si la peur est fondée, que bien des personnes chauves sont mariées, appréciées et pas moins charmantes que les tiers chevelus. Dans un prochain article, j'étudierais les moyens de déconstruire les pensées inconditionnelles, voici l'article en question (mise à jour): [Lutter contre les pensées](#)

envahissantes

Je ne peux vous dire à ceux qui me lisent quel est le niveau d'exposition graduée qu'ils doivent mettre en place, mais une chose est évidente, il faut agir pas à pas. Ainsi celui qui ne sort plus de chez lui, peut juste pendant 5-10 minutes se forcer à sortir ou aller acheter une baguette. Il est important que cet effort soit répété dans le temps et s'il le faut il faut grimper à 11 minutes, puis à 12 etc...

Je ne peux être exhaustif car cela risquerait d'alourdir les textes, mais l'important est là se fixer des objectifs petits mais accessibles, et peu à peu les élever en contrôlant son angoisse. Si l'angoisse est trop forte, ne pas hésiter à continuer les efforts, mais à réduire le temps d'exposition tout en déconstruisant les raisons de l'anxiété. Depuis que j'applique cette action, je ne touche plus mes dents pour savoir si elles tombent, je ne compte plus mes cheveux ni les observe au microscope, enfin je vis mieux mes angoisses la plupart du temps. Voilà le triptyque (il faut obligatoirement que je place ce mot dans tout texte), la sous exposition, la surexposition et la voie du milieu "l'exposition contrôlée". N'hésitez pas à commenter, à corriger, à s'opposer, je suis ouvert à la critique que je n'hésiterais pas à déconstruire...

PS : Encore une fois ce message ne s'adresse pas qu'aux personnes autistes mais aussi à tous ceux qui ont des phobies, des TOC ou autre.

Le facebook du blog est à l'adresse suivante:

<https://www.facebook.com/Aspieconseil/?fref=ts>