

## Mod5 : Contrer les comportements émotionnels

Dans ce module, vous aiderez votre patient à identifier les comportements émotionnels pertinents, puis travaillerez avec lui pour développer et s'engager dans des actions alternatives. Au fil du temps, on s'attend à ce que ces actions alternatives aident à remédier aux schémas cognitifs et comportementaux contribuant à l'apparition fréquente d'affects négatifs forts et à maintenir la détresse de votre patient en réponse à son expérience d'émotions fortes.

### Objectifs du module

- Introduire le concept de comportements émotionnels
- Examiner les types de comportements émotionnels
- Aider les patients à identifier leurs propres comportements émotionnels
- Démontrer et discuter des effets paradoxaux des comportements émotionnels et fournir une justification pour les contrer.
- Aider les patients à développer des actions alternatives en fonction de leurs comportements émotionnels

### Les outils nécessaires (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole)

- **Fiche - Liste des comportements émotionnels**
- **Fiche - Contrer les comportements émotionnels**

### Examen des Tâches réalisées à domicile

Examinez avec le patient ses **Fiches de Pratiquer la flexibilité cognitive**. Votre patient a-t-il identifié des pensées automatiques et s'est-il efforcé d'interpréter ou penser de manière plus flexible ? Le cas échéant, a-t-il noté des croyances fondamentales et a-t-il également travaillé à les remettre en question ?

- **Si votre patient exprime des difficultés avec ces exercices**, il peut être utile de lui rappeler que cette compétence continuera à s'améliorer avec la pratique.
- **Si votre patient décrit des difficultés à croire à l'évaluation alternative**, rappelez-lui que l'acte de générer la nouvelle évaluation est ce qui est le plus important - en fait, c'est ce qui encourage la flexibilité cognitive !
- **Si un patient a du mal à terminer ses devoirs**, il peut être utile de lui rappeler l'importance des devoirs et de résoudre les problèmes avec lui pour surmonter les obstacles à l'achèvement des devoirs.

### Discussion sur les comportements émotionnels

Une fois que vous aurez fini d'examiner les tâches faites par le patient, introduisez le concept de comportement émotionnel. L'objectif de ce module est de comprendre les comportements émotionnels que le patient adopte pour gérer ses émotions fortes. En tant que tel, cette partie du traitement se concentre sur la composante comportementale de la réaction émotionnelle. On est dans le R du modèle ARC. Une prise de conscience de tous les aspects d'une expérience émotionnelle a probablement permis que les patients soient déjà conscients de bon nombre de leurs propres comportements. Ainsi, ce module offre l'occasion d'élargir leurs connaissances sur la façon

# Procédures du Protocole Unifié de Barlow

dont les comportements influencent les expériences émotionnelles et d'explorer les moyens de contrer les comportements qui ne sont pas efficaces à long terme.

Lors de l'examen du rôle des comportements dans les expériences émotionnelles, il peut être utile de commencer par expliquer qu'il existe plusieurs façons dont les comportements peuvent influencer les émotions. Pour commencer, chaque émotion a des comportements qui lui sont naturellement associés. Dans les Ressources pédagogiques de ce cours vous trouverez des exemples de comportements qui sont naturellement associés à une variété d'émotions (**Fiche Liste comportements émotionnels EXEMPLES**)

## Discussion sur la nature adaptative du comportement

Tout comme le patient a passé en revue plusieurs émotions lorsqu'il a discuté de la nature adaptative des émotions, il peut être utile de prendre une approche similaire ici. Vous allez donc discuter de la nature adaptative des comportements qui sont associés à chaque émotion.

Cependant, les mêmes comportements qui sont adaptatifs dans certaines circonstances peuvent être moins adaptatifs dans d'autres et peuvent, en fait, contribuer au développement et au maintien d'un trouble émotionnel.

Ces comportements émotionnels ont tendance à réduire la détresse à court terme, mais causent souvent plus de problèmes à long terme. Ces problèmes peuvent inclure la perception que les émotions sont difficiles à gérer et nécessitent un évitement qui maintient les schémas de réponse émotionnelle mal adaptative, qui est au cœur du trouble émotionnel lui-même.

## Examen des différents types de comportement émotionnel

Après cette introduction initiale, nous allons examiner les types de comportements émotionnels (point 2). Il peut être utile de passer en revue les différents types de comportements émotionnels décrit à l'aide de 5 catégories comme dans la **Fiche - Liste des comportements émotionnels**. Nous avons les

- Comportements guidés par les émotions : Comportements déterminés par des émotions fortes, conçus pour réduire l'intensité de ces émotions.
- Évitement manifeste : Évitements pur et simple des situations, des personnes, etc. qui suscitent des émotions fortes
- Évitement comportemental subtil : Comportements qui empêchent de vivre avec une forte intensité une émotion lorsque l'évitement pur et simple n'est pas possible.
- Évitement cognitif : Tout ce que vous pourriez faire pour ne pas penser à quelque chose qui active une forte émotion.
- Signaux de sécurité : Des objets que les gens emportent avec eux qui les aident à se sentir plus à l'aise et/ou à empêcher une émotion de devenir accablante.

L'évitement des émotions comprend l'évitement manifeste, l'évitement comportemental subtil, l'évitement cognitif et l'utilisation des signaux de sécurité. Ces comportements peuvent être considérés comme des stratégies qu'un individu pourrait utiliser pour prévenir l'apparition d'une émotion forte. Par contre, les comportements guidés par des émotions peuvent être considérés comme des comportements accompagnant des émotions fortes que l'on éprouve déjà.

Cependant, il n'est pas essentiel de faire cette distinction et cela peut prêter à confusion pour certains patients.

La **Fiche Liste de Comportements émotionnels EXEMPLES** énumère des exemples de comportements émotionnels associés à différentes émotions et le type de comportement émotionnel que cela pourrait représenter.

## Comprendre le rôle des comportements dans le maintien des troubles émotionnels

Il est important que les patients comprennent comment des comportements émotionnels inadaptés peuvent contribuer au maintien de leurs difficultés émotionnelles.

# Procédures du Protocole Unifié de Barlow

Lorsqu'un patient s'engage dans un comportement émotionnel qui produit un soulagement de l'expérience d'émotions intenses, même brièvement, ce comportement est renforcé. La prochaine fois que le patient entrera dans une situation qui suscite une émotion forte, il ressentira une impulsion à faire quelque chose de similaire, car cela a "fonctionné" (et a été renforcé) dans le passé (c'est-à-dire qu'il réduit l'intensité de l'émotion). Bien que ces comportements les fassent se sentir mieux (ou moins mal) sur le moment, ils peuvent également renforcer la croyance que l'émotion est dangereuse et que le patient est incapable de faire face. Ainsi, la prochaine fois que le patient ressentira cette émotion, ou une autre émotion intense, il sera encore plus susceptible de s'engager dans le comportement émotionnel (précédemment renforcé), maintenant ainsi le schéma de réponse émotionnelle inadaptée.

## Démonstration d'évitement des émotions

Le protocole de Barlow propose un exercice que nous pouvons réaliser avec le patient afin de démontrer les effets paradoxaux des comportements émotionnels, en particulier la suppression de la pensée.

Exercice :

- pendant la première minute, se concentrer sur un souvenir, puis d'évaluer dans quelle mesure ils ont réussi à le faire (visualiser le contexte et les émotions liées au souvenir).
- pendant la deuxième minute, on leur demande de penser à autre chose que ce souvenir, puis d'évaluer à nouveau leur réussite (de penser à autre chose).

La plupart des patients trouvent qu'il est remarquablement plus difficile d'éviter le souvenir que de se concentrer dessus.

Cet exercice est très utile pour illustrer l'idée que les tentatives de supprimer les pensées (et les émotions) sont généralement infructueuses. En fait, la suppression peut augmenter la fréquence et l'intensité des pensées et des émotions que l'individu essaie d'arrêter.

## Briser le cycle des comportements émotionnels inutiles

Aider les patients à développer des comportements alternatifs en fonction de leurs comportements émotionnels, c'est-à-dire, de s'engager dans une action qui est différente, et souvent opposée, à ce qu'un patient fait généralement lorsqu'il ressent une émotion forte.

Vous trouverez une **Fiche Contre les comportements émotionnels** dans les Ressources pédagogiques pour ce cours.

## Tâches à faire à la maison

- Invitez le patient à utiliser la **Fiche : Liste les comportements émotionnels** que vous trouvez dans les ressources pédagogiques de ce cours pour identifier les comportements émotionnels supplémentaires qui n'ont pas été abordés lors de la séance.
- Demandez à votre patient de commencer à utiliser la **Fiche Contre les comportements émotionnels** pour travailler sur la modification des comportements émotionnels (à la fois l'évitement et les comportements guidés par les émotions) en réponse aux émotions et aux situations qui surviennent.
- Demandez à votre patient de continuer à surveiller les progrès en remplissant les échelles d'anxiété et de dépression (ainsi que les échelles des autres émotions et des émotions positives, s'il les utilise) et en notant ses scores sur le registre des progrès.
- En préparation des expositions aux émotions, il peut être utile d'encourager les patients à commencer à être conscients de leur expérience émotionnelle dans ces situations, y compris les pensées automatiques et les comportements émotionnels.