

## Mod2 : Comprendre les émotions

Le Mod2 fournit une psychoéducation sur la nature fonctionnelle et adaptative des émotions et aide les patients à développer une plus grande prise de conscience des schémas de réponse émotionnelle, y compris les facteurs de maintien potentiels (par exemple, les déclencheurs communs, les contingences environnementales et/ou le rôle de maintien de l'évitement).

### Objectifs du module

- Aider les patients à développer une compréhension plus flexible et précise des émotions et de leur fonction
- Aider les patients à développer une plus grande conscience des émotions au fur et à mesure qu'elles surviennent, en particulier les interactions entre les sensations physiques, les pensées et les comportements
- Aider les patients à commencer à identifier les déclencheurs d'expériences émotionnelles, ainsi que leurs réponses à ces émotions et les conséquences à court et à long terme de ces réponses
- Aider les patients à comprendre la manière dont les expériences émotionnelles influencent les comportements actuels et futurs

### Les outils nécessaires

- **Fiche : Modèle à Trois Composantes de l'Émotion**
- Échelle d'anxiété,
- Échelle de dépression,
- Échelle des autres émotions (facultative)
- Échelle des émotions positives (facultative)

### Examen des Tâches réalisées à domicile

Comme pour toutes les séances à venir, commencez par un examen des devoirs complétés par le patient.

Discutez de l'expérience de votre patient en surveillant les émotions à l'aide des échelles d'anxiété et de dépression (ainsi que des échelles des autres émotions et des émotions positives, si elles sont remplies).

Passez en revue tous les objectifs supplémentaires que votre patient a ajoutés à la **Fiche : Objectifs de traitement** du ModAF (le module précédent). Si votre patient n'a pas évalué ses émotions à l'aide de ces échelles, prenez quelques minutes en séance pour recueillir et enregistrer les évaluations de l'anxiété et de la dépression.

Le non-respect des devoirs à domicile est important à traiter dès le début du traitement. Discutez des obstacles à la réalisation des devoirs et réfléchissez à des stratégies pour terminer les devoirs à venir. Réitérez également l'importance des devoirs pour apprendre à appliquer les stratégies de traitement.

## Psychoéducation - La nature des émotions

### Les émotions sont adaptatives

# Procédures du Protocole Unifié de Barlow

De nombreux patients cherchent un traitement dans le but de se débarrasser de leurs émotions négatives inconfortables et indésirables. Il sera probablement nécessaire de décrire la nature fonctionnelle et adaptative des expériences émotionnelles. Cette discussion fournit les bases nécessaires à l'appui de la justification du traitement.

**Rappel :** l'objectif primordial de ce modèle de traitement est d'apprendre à mieux tolérer et à répondre de manière adaptative aux expériences émotionnelles intenses, plutôt que de s'engager dans des efforts pour les contrôler, les supprimer ou les éviter directement.

Pour illustrer le rôle adaptatif et fonctionnel des émotions, discutez avec votre patient en séance des définitions et des exemples d'émotions. Il est probable que les patients ne considèrent pas ces émotions (peur, tristesse, anxiété, colère et culpabilité/honte) comme jouant un rôle particulièrement positif ou fonctionnel dans leur propre vie et peuvent plutôt sentir que ces émotions entravent leur fonctionnement. Discutez également de la fonction adaptative des émotions positives (telles que le bonheur, l'excitation et la fierté).

## Comprendre les émotions - Le modèle à trois composants des expériences émotionnelles

La première étape pour aider les patients à améliorer la régulation des émotions est de les aider à prendre conscience de leur réponse émotionnelle. Les patients ressentent souvent des émotions comme un gros "nuage" de sentiments intenses et ont du mal à déterminer quelles informations (sur l'environnement, la situation, etc.) les émotions essaient de fournir. Cela peut souvent conduire à la perception que leurs émotions sont incontrôlables, irrationnelles ou se produisent sans raison apparente.

Les expériences émotionnelles peuvent en fait être décomposées en trois parties principales : ce que nous pensons, comment nous nous sentons physiquement et ce que nous faisons (ou avons envie de faire).

Cette psychoéducation offre une opportunité de comprendre les interactions causales entre les parties des émotions et comment ces interactions peuvent contribuer au maintien des émotions à long terme.

Les trois composantes des émotions sont les suivantes :

**1. Les Pensées :** La façon dont nous pensons à une expérience donnée va colorer la façon dont cette expérience est ressentie. Pour mieux comprendre le rôle des pensées dans une expérience émotionnelle, encouragez votre patient à identifier les pensées pendant les périodes d'émotions intenses. Les questions suivantes peuvent être utiles pour amener votre patient à réfléchir davantage aux types de pensées qu'il éprouve au cours d'expériences émotionnelles : « Quels types de pensées remarquez-vous lorsque vous vous sentez déprimé ou anxieux ? » « Et quand tu te sens heureux ? »

**2. Les Sensations physiques :** Chaque état émotionnel est associé à des réponses physiques. Pour illustrer le rôle des sensations physiques dans les expériences émotionnelles, vous pouvez poser les questions suivantes à votre patient : « *Quelles sensations physiques constituent un sentiment d'excitation ?* » « *Qu'en est-il en cas de panique ?* ». "Existe-t-il des réactions physiques similaires avec différents états émotionnels ?" "Quelles sensations physiques sont associées à la dépression ou à la tristesse ?" "Qu'en est-il de la fatigue, de la tension musculaire, etc. ?"

**3. Les Comportements/pulsions comportementales :** Les émotions servent à motiver un changement de comportement. Les comportements sont des actions dans lesquelles nous nous engageons ou avons l'envie de nous engager en réponse à l'état émotionnel.

Lorsque vous présentez ces trois composantes, il est également important de commencer à discuter de la façon dont une composante peut en influencer une autre, souvent de manière réciproque.

## Utilisation du modèle à trois composants de la forme d'émotion

# Procédures du Protocole Unifié de Barlow

Si vous utilisez la **Fiche : Modèle à Trois Composantes de l'Émotion**, interrogez soigneusement votre patient sur chaque composant séparément tout en discutant de la manière dont les composants interagissent pour augmenter l'émotion.

## Reconnaître et suivre les expériences émotionnelles - L'ARC des émotions

Une autre étape importante pour aider les patients à comprendre leurs propres expériences émotionnelles - et à rendre leurs expériences émotionnelles moins intenses ou inconfortables et plus gérables - consiste à mieux comprendre quand, où et pourquoi elles se produisent et comment elles sont entretenues. Cela signifie que les patients doivent commencer à regarder de plus près leurs expériences en surveillant ce qui se passe au moment même où cela se produit, et prendre note de ce qui s'est passé avant et après. L'identification de l'« ARC des émotions » vise à initier les patients au processus de surveiller les expériences dans le but de mieux comprendre ce qui se passe au cours d'une expérience émotionnelle.

Pour illustrer l'ARC des émotions, il est important de travailler sur un exemple de conséquences à court et à long terme des réponses émotionnelles (cfr **Fiche : Suivre mon ARC émotionnel**).

- Les « **A**s » (dans l'acronyme ARC), ou antécédents, sont les événements ou les situations qui déclenchent des expériences émotionnelles. Les déclencheurs peuvent être quelque chose qui vient de se produire, quelque chose qui s'est produit beaucoup plus tôt dans la journée ou même quelque chose qui s'est produit la semaine précédente.
- Les « **R** », ou réponses, aux expériences émotionnelles comprennent toutes les réponses qui se produisent dans les trois principales composantes des expériences émotionnelles : les pensées, les sensations physiques et les comportements. Comme mentionné précédemment, les patients peuvent avoir des difficultés à identifier initialement leurs réponses dans les trois domaines, vous pouvez donc leur rappeler que ces réponses reflètent le modèle à trois composantes.
- Les « **C** », ou conséquences des réponses émotionnelles, sont à la fois à court et à long terme. Il est essentiel d'aider votre patient à comprendre à quel point les conséquences à court et à long terme sont souvent très différentes. Dans le cas des patients souffrant de troubles émotionnels, les conséquences à court terme des comportements émotionnels se renforcent souvent négativement (c'est-à-dire qu'elles entraînent une réduction immédiate des émotions inconfortables), ce qui amène le patient à adopter des comportements similaires à l'avenir.

## Comprendre les émotions et les comportements : réponses apprises

Discutez des conséquences (ou "Cs"), de la manière dont le patient réagit à la situation émotionnelle - ou événements en introduisant le concept de réponses apprises. Il y a trois points principaux que vous voudrez peut-être présenter lorsque vous discutez des comportements appris :

1. Les déclencheurs de nos émotions, et ce qui se passe lorsque nous les ressentons, ont tendance à laisser une impression durable. Ce que nous apprenons influencera la façon dont nous vivons une situation similaire à l'avenir.
2. Apprendre à éviter les objets et les situations qui nous ont causé du tort ou nous ont fait nous sentir mal dans le passé, ou qui ont le potentiel de le faire à l'avenir, est généralement une stratégie de survie raisonnable et adaptative. Nous apprenons à faire des choses qui nous font nous sentir bien et à éviter les choses qui ont le potentiel de nous faire sentir mal ou de nous nuire d'une manière ou d'une autre. Éviter les situations est également adaptatif dans certaines circonstances, mais cela peut conduire à des comportements appris excessifs ou incongrus avec le contexte actuel ou incompatibles avec nos objectifs. Une fois que les schémas d'évitement ont été établis, ils peuvent être difficiles à briser. La difficulté associée à la modification des comportements d'évitement peut être due, au moins en partie, au fait que l'évitement limite les nouveaux apprentissages.

## Procédures du Protocole Unifié de Barlow

3. Bien que s'engager dans l'évitement (et d'autres comportements émotionnels) puisse sembler adaptatif en raison d'une réduction à court terme de l'intensité des émotions fortes, cela peut conduire à un cercle vicieux dans lequel les comportements deviennent plus enracinés, contre-productifs et en décalage avec le vrai contexte dans lequel le comportement se produit.

Les comportements émotionnels qui servent à supprimer ou à échapper aux émotions sont maintenus grâce à un processus de base de renforcement négatif. Étant donné que ces comportements réduisent les émotions intenses ou pénibles (c'est-à-dire la suppression de quelque chose de mauvais), ils sont plus susceptibles de se reproduire à l'avenir. Malheureusement, la réponse émotionnelle et les comportements inadaptés associés seront maintenus et se produiront probablement à une intensité similaire, sinon supérieure, à ce qu'elle était auparavant dans le même contexte, car aucun nouvel apprentissage concurrent ne s'est produit.

### Tâches à faire à la maison

- Demandez à votre patient de remplir la **Fiche : Modèle à Trois Composantes de l'Émotion** en sélectionnant au moins une expérience émotionnelle qui se produit au cours de la semaine et en la décomposant en pensées, sensations physiques et comportements.
- Demandez à votre patient d'utiliser la **Fiche : Suivre mon ARC émotionnel** pour identifier les conséquences à court et à long terme de ses réponses à des situations ou à des événements émotionnellement pénibles, ainsi que tout schéma de comportement appris.
- Demandez à votre patient de continuer à surveiller les expériences émotionnelles hebdomadaires 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 de noter les scores dans la **Fiche des Progrès (voir ModAF)**.