

# Fiche : Exemples de Comportements émotionnel et conséquences à court et long terme

**Comportements guidés par l'émotion** : Comportements déterminés par des émotions fortes, conçus pour réduire l'intensité de ces émotions

COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
Quitter une situation quand il se sent anxieux	<b>À court terme</b> : Cela induit une réduction de l'anxiété <b>À long terme</b> : Il aura plus d'évitements des situations qui lui semblent trop anxiogènes. Cela confirme que la situation est « dangereuse ». Le patient continue à ressentir de l'anxiété en l'abordant.
S'en prendre à quelqu'un qui l'a mis en colère	<b>À court terme</b> : Relâchement de la tension, comme si le patient « lui avait donné une leçon » <b>À long terme</b> : nuire aux relations, se sentir coupable
S'excuser excessivement	<b>À court terme</b> : Le patient se sent mieux, il est rassuré par l'autre personne sur le fait qu'elle n'est pas contrariée <b>À long terme</b> : Les gens sont frustrés d'avoir à fournir autant de réconfort, cela confirme que vous avez fait quelque chose de « mauvais »
Appeler un proche à plusieurs reprises pour vérifier sa sécurité	<b>À court terme</b> : Le patient se sent soulagé lorsque il entend la voix du proche <b>À long terme</b> : Les proches sont agacés par les appels fréquents, le patient continue à se sentir anxieux chaque fois qu'il pense que ses proches ne sont peut-être pas en sécurité

**Évitements manifestes** : Évitements pur et simple des situations, des personnes, etc. qui suscitent des émotions fortes

COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
Ne pas assister à une fête pour éviter l'anxiété dans les situations sociales	<b>À court terme</b> : le patient évite les sentiments anxieux à la fête <b>À long terme</b> : les amis deviennent frustrés et ils invitent le patient à moins d'événements. Cela confirme que la fête est "dangereuse". Le patient continue alors à se sentir anxieux et à éviter les fêtes à l'avenir
Ne pas prendre les transports en commun par crainte d'avoir une crise de panique	<b>À court terme</b> : Éviter éventuellement d'avoir une crise de panique <b>À long terme</b> : Dépenser de l'argent dans les taxis. Cela peut prendre beaucoup de temps pour se déplacer. Cela confirme la croyance du patient qu'il est incapable de faire face aux attaques de panique.
Éviter les situations ou les endroits qui vous rappellent des temps meilleurs	<b>À court terme</b> : le patient évite de penser à la façon dont il se sent déprimé maintenant <b>À long terme</b> : La pensée du passé perdu continuera à demander d'être évitée et restera longtemps en place

**Comportements subtils d'évitement** : Comportements qui empêchent de vivre avec une forte intensité une émotion lorsque l'évitement pur et simple n'est pas possible

COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
Envoyer des SMS lors d'une fête pour éviter de discuter avec les présents	<b>À court terme</b> : le patient se sent moins mal à l'aise et anxieux <b>À long terme</b> : il ne rencontre pas de nouvelles personnes et ne se fait pas de nouveaux amis. Cela confirme la conviction que les autres le jugeraient s'il n'avait pas "l'air occupé"
Ne pas boire de caféine	<b>À court terme</b> : Cela prévient les sensations physiques inconfortables telles que les battements de cœur <b>À long terme</b> : Mais la stratégie limite la liberté de choisir la nourriture et les boissons
Enveloppez-vous dans une serviette à la piscine pour que personne ne puisse voir votre corps	<b>À court terme</b> : Le patient se sent soulagé que personne ne puisse le voir <b>À long terme</b> : Cela confirme la conviction que montrer son corps est honteux
Perfectionnisme	<b>À court terme</b> : Le patient se sent stressé, mais évite l'incertitude inconfortable si le travail est bien fait <b>À long terme</b> : Le patient continue à ressentir de la pression pour que les choses soient « parfaites ». Il craint que les gens le critiquent s'il fait une erreur.

**Évitement cognitif :** Tout ce que vous pourriez faire pour ne pas penser à quelque chose qui active une forte émotion

COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
Distraction (par exemple, lire, écouter de la musique, regarder la télévision)	<b>À court terme :</b> Le patient évite de penser à une situation difficile <b>À long terme :</b> Il maintient la conviction qu'il ne peut pas faire face à la situation
Dissociation	<b>À court terme :</b> La stratégie sert à éviter les sentiments associés à une situation difficile <b>À long terme :</b> Il va manquer des éléments importants de la situation (par exemple, des questions qui vous sont adressées, des instructions)
Inquiétude/rumination	<b>À court terme :</b> Le patient se rassure sur le fait qu'il travaille pour résoudre le problème <b>À long terme :</b> Il ne résout pas le problème, prend beaucoup de temps, augmente en fait les émotions négatives au fil du temps
Essayer de repousser les "mauvaises" pensées qui suscitent des émotions (suppression des pensées)	<b>À court terme :</b> Cela soulage de ne pas avoir à penser à ces pensées <b>À long terme :</b> Les pensées réapparaissent, sont plus intenses qu'avant, les pensées semblent plus dangereuses qu'avant

**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

COMPORTEMENTS	CONSÉQUENCES
Porter des porte-bonheurs pour se sentir à l'aise dans un avion	<b>À court terme :</b> Cela permet de se sentir moins anxieux pendant le vol <b>À long terme :</b> Le patient peut croire qu'il ne peut pas voler sans ces objets, il refuse de monter dans un avion s'ils les oublie
Transporter des objets comme des bouteilles d'eau, des médicaments ou des téléphones portables "au cas où"	<b>À court terme :</b> Il se sent prêt en cas de danger <b>À long terme :</b> Le patient doit porter un sac très lourd avec des objets dont il ne peut pas se passer.
Amener une "personne de sécurité" dans une situation inconfortable	<b>À court terme :</b> Ne pas s'ennuyer <b>À long terme :</b> Le patient se désengage des situations qui le font paraître peu amical et ne rencontre pas de nouvelles personnes.
Porter des objets d'autodéfense	<b>À court terme :</b> Le patient se sent prêt <b>À long terme :</b> Cela renforce l'idée que le monde est un endroit dangereux et qu'il ne peut pas y faire face par lui-même