

LE CONDITION- NEMENT



L'ART DE LA RÉPÉTITION

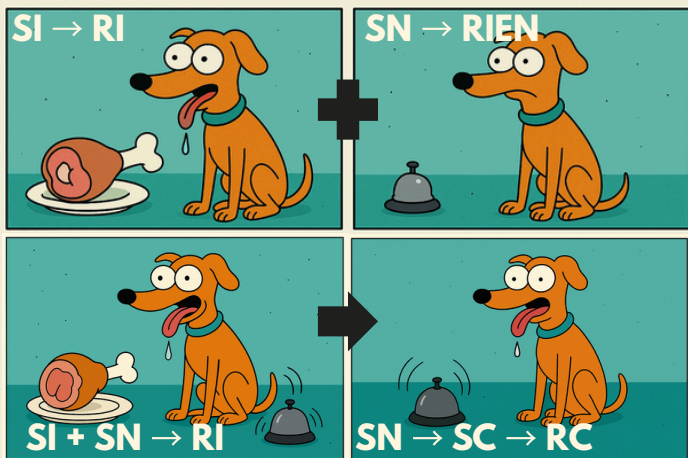
LE CONDITIONNEMENT CLASSIQUE

AUSSI APPELÉ APPRENTISSAGE PAVLOVIEN

LE PRINCIPE

Certaines réactions de peur ou de stress sont automatiques : par exemple, le cœur s'accélère si on entend un bruit fort ou si l'on se sent en danger. Ce sont des "**réponses inconditionnelles** (RI)" à des "**stimuli inconditionnels**" (SI) — pas besoin d'apprentissage pour qu'elles se produisent.

Mais parfois, un stimulus **neutre** (SN) (comme une salle d'examen, un amphithéâtre ou un message de l'administration) peut devenir source d'anxiété s'il est **répétitivement associé** à une expérience **stressante**.



Pavlov, a découvert le **conditionnement classique** en étudiant la salivation des chiens. Il a remarqué que les chiens salivent naturellement en voyant de la nourriture. Ensuite, il a commencé à faire sonner une cloche juste avant de leur donner à manger. Après plusieurs répétitions, les chiens se sont mis à saliver **rien qu'en entendant la cloche**, même sans nourriture. Cela montre qu'ils avaient **associé** le son de la cloche à l'arrivée de la nourriture.

LE CONDITIONNEMENT CLASSIQUE

UN AUTRE EXEMPLE



LE CONDITIONNEMENT OPÉRANT

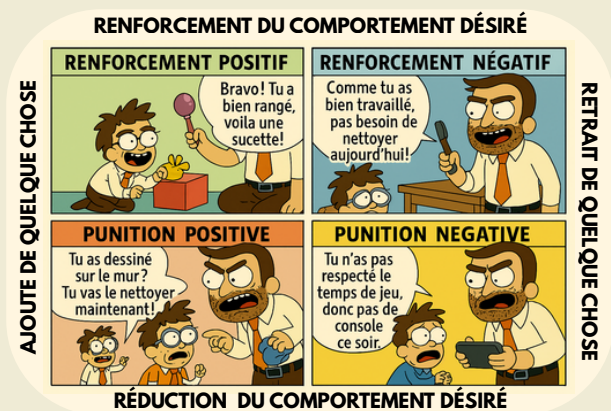
AUSSI APPELÉ APPRENTISSAGE SKINNERIEN

Dans le cadre du conditionnement opérant, ces termes ont un sens précis :

- **Renforcement** : une conséquence qui augmente la probabilité que le comportement soit répété.
- **Punition** : une conséquence qui diminue la probabilité que le comportement soit répété.

Chaque type peut être :

- **Positif** : lorsqu'un stimulus est ajouté à l'environnement.
- **Négatif** : lorsqu'un stimulus est retiré de l'environnement.



- **Renforcement positif** → On augmente la probabilité qu'un comportement se répète en ajoutant un stimulus agréable juste après ce comportement.
 - Exemples : offrir une récompense, faire des compliments.
- **Renforcement négatif** → On augmente la probabilité qu'un comportement se répète en retirant un stimulus désagréable après ce comportement.
 - Exemples : supprimer une contrainte, soulager une douleur.
- **Punition positive** → On diminue la probabilité qu'un comportement se répète en ajoutant un stimulus désagréable suite à ce comportement.
 - Exemples : imposer une tâche, infliger une douleur.
- **Punition négative** → On diminue la probabilité qu'un comportement se répète en retirant un stimulus agréable après ce comportement.
 - Exemples : retirer un privilège, priver d'un droit.

LE PHÉNOMÈNE DE GÉNÉRALISATION

UNE HISTOIRE DE RAT, DE LAPIN ET DE BARBE

En TCC, la **généralisation** désigne le phénomène par lequel une peur apprise envers un stimulus spécifique s'étend à d'autres stimuli similaires. Cela joue un rôle clé dans le développement des phobies.

Un exemple célèbre est celui du petit Albert, un enfant ayant participé à une expérience menée par John B. Watson en 1920. Albert a été conditionné à avoir peur d'un rat blanc en associant sa présence à un bruit fort et effrayant. Rapidement, cette peur s'est généralisée : Albert a commencé à montrer des signes de peur face à d'autres objets similaires, comme un lapin, un chien, ou même un masque en fourrure.

Ce cas illustre comment une phobie peut naître d'un apprentissage initial, puis s'étendre à tout un ensemble de situations ou objets, rendant le quotidien difficile pour la personne concernée.

En TCC, le travail thérapeutique vise justement à désamorcer cette généralisation par des techniques comme l'exposition graduée et la restructuration cognitive.



PHASE D'EXPOSITION

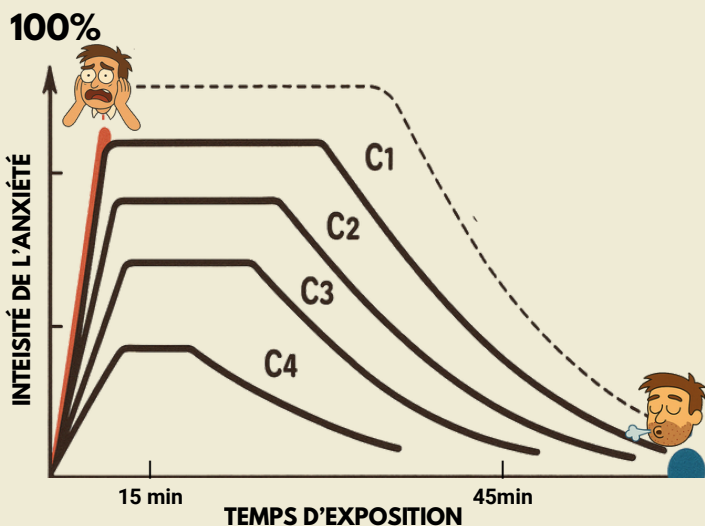


GÉNÉRALISATION DE LA PEUR À D'AUTRES STIMULI

LE PHÉNOMÈNE D'HABITUATION

OU L'IMPORTANCE DE LA RÉPÉTITION

Si on a été capable d'apprendre à avoir peur d'une situation, on est également capable de mettre en place un phénomène **d'habituation** : **plus on se confronte à une situation qui fait peur, moins elle est anxiogène** (l'anxiété dure de moins en moins longtemps et est de moins en moins intense jusqu'à disparaître).



C1 : déroulement d'une première exposition lors de la première séance d'exposition.

C2, C3, C4 : expositions suivantes, le temps et l'intensité de la crise d'angoisse diminuent, jusqu'à ne plus être symptomatiques.

A l'inverse, on peut également observer en amont de la prise en charge un effet dit de "sensibilisation", c'est-à-dire la diminution du seuil de déclenchement d'une réponse suite à l'apparition répétée d'un stimulus ou l'apparition d'un autre stimulus réponses comportementales.