

Journée annuelle des psychothérapies 2020

Thérapie cognitivo-comportementale de l'anxiété sociale

L'approche du groupe de Oxford

Présentée par

Tchambo Hervé , R3 en psychiatrie

Plan

- Définition
- Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement
- Cas clinique
- Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford
- Questions et commentaires

Anxiété sociale

A . Peur ou anxiété intense des situations sociales durant lesquelles le sujet est exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui.

B . Crainte d'agir ou de montrer des symptômes d'anxiété d'une façon qui sera jugée négativement.

C . Situations sociales provoquent presque toujours une peur ou une anxiété.

D . Situations sociales sont évitées ou subies avec une peur ou une anxiété intense.

Anxiété sociale

E . Peur ou anxiété disproportionnée par rapport à la menace réelle posée par la situation sociale et compte tenu du contexte socioculturel.

F . Durée 6 mois ou plus.

G . Peur, anxiété ou évitement entraîne une détresse ou une altération cliniquement significative du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.

Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement



- Maintien de la phobie sociale
- Aucun bénéfice des expositions naturalistes
- Quatre processus de maintien



Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement

- Premièrement, une augmentation de l'attention du phobique social sur soi tout en réduisant ainsi l'observation des autres personnes.
- Deuxièmement, l'utilisation d'informations internes erronées (en particulier les sensations spontanées d'anxiété, la perspective des observateurs et les images déformées de soi) pour faire des inférences excessivement négatives sur la façon dont il apparaît aux autres.

Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement

- Troisièmement, l'utilisation intensive de comportements de sécurité qui visent à prévenir les catastrophes redoutées mais qui ont pour conséquence de maintenir des croyances négatives, d'augmenter les symptômes redoutés et de faire en sorte que les patients se rapprochent des autres de manière à susciter des réponses moins amicales.
- Quatrièmement, processus d'anticipation et de rumination post événement.

Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement

1. Construction d'une version idiosyncrasique du modèle de Clark et Wells avec le patient.
2. Manipulation des comportements de sécurité et déplacement de l'attention vers l'extérieur.
3. Rétroaction vidéo pour modifier l'image de soi déformée.

Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement

4. Exposition à des expériences comportementales (situations anxiogènes spécifiques, abandon des CS et focus vers l'extérieur).

5. Identification et abandon des processus problématiques anticipatoire et à postériori des événements.

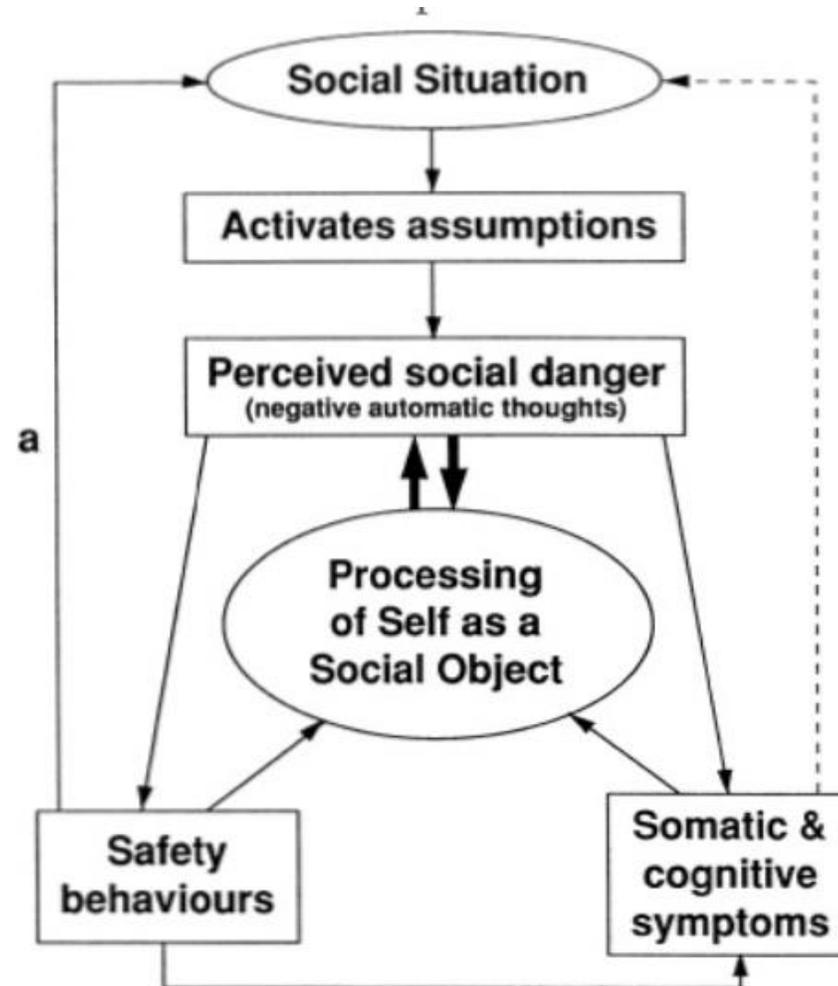
6. Identification et modification des croyances conditionnelles et fondamentales par des expériences comportementales et par des techniques de restructuration cognitive.

Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement

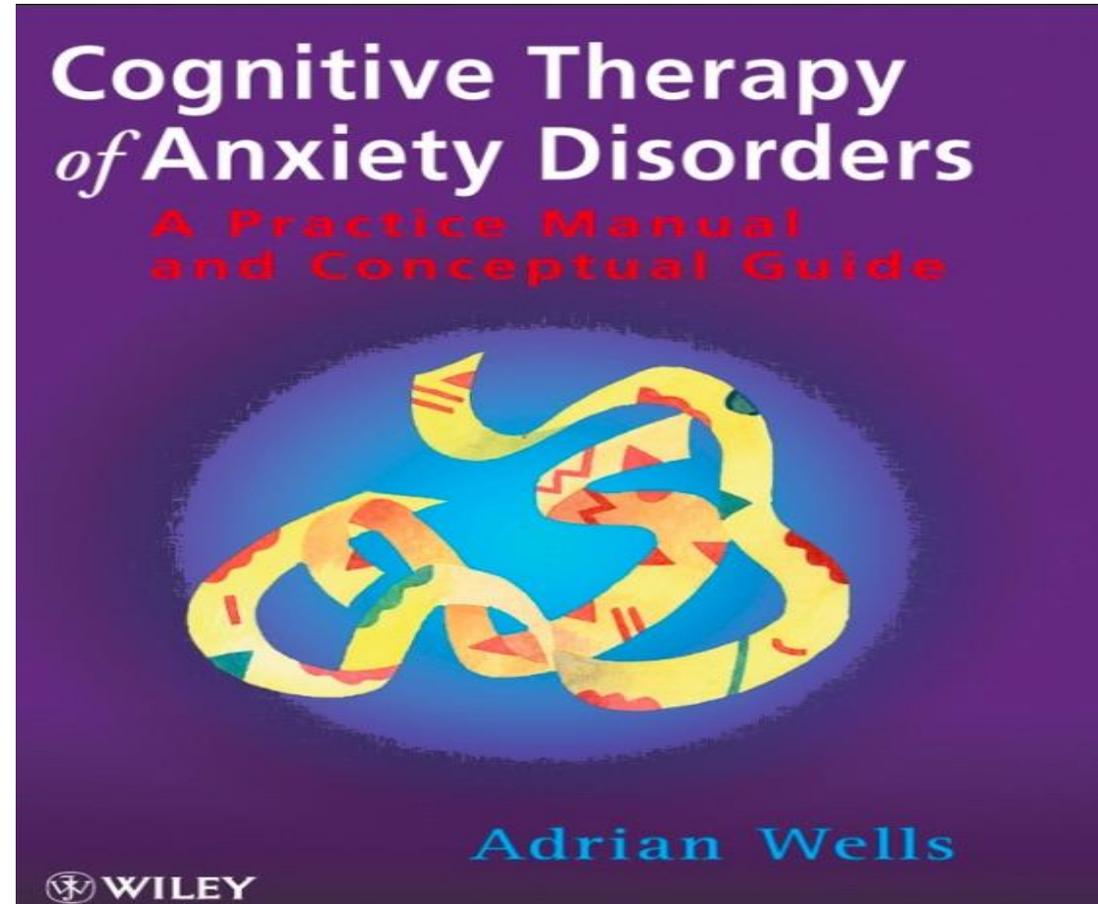
- Tâches à domicile
- Social Phobia Rating Scale
- Plan de traitement et fiche de prévention de rechute

Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement

Modèle conceptuel idiosyncrasique



Survol de l'approche oxford: Modèle d'AS et protocole de traitement



Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Échelle de Cotation de la phobie sociale (ECPS)

1.) Dans quelle mesure votre anxiété sociale a-t-elle été pénible / handicapante au cours de la dernière semaine ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ça ne pourrait pas être pire

2.) Dans quelle mesure avez-vous évité des situations sociales à cause de l'anxiété au cours de la dernière semaine ?

Pas du tout 0% 10 20 30 40 50% 60 70 80 90 100% la moitié du temps tout le temps

3.) Dans quelle mesure vous êtes-vous senti gêné dans des situations sociales difficiles au cours de la dernière semaine ?

Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ça ne pourrait pas être pire

4.) Les gens font face à leur anxiété sociale de différentes manières - placez un nombre sur l'échelle ci-dessous à côté de chaque élément répertorié (et dans tous les éléments que vous ajouteriez) pour indiquer la fréquence à laquelle vous effectuez les opérations suivantes lorsque vous êtes socialement anxieux :

Pas du tout 0% 10 20 30 40 50% 60 70 80 90 100% la moitié du temps tout le temps

Dire peu	_____	Contrôler mes pensées	_____	Tenir mes bras immobiles	_____
Respirer lentement	_____	Essayer de me détendre	_____	Me concentrer sur ma voix	_____
Saisir fermement les objets	_____	M'asseoir	_____	Éviter le contact visuel	_____
Bouger lentement	_____	Couvrir mon visage	_____	Parler vite	_____
Utiliser la distraction	_____	Porter certains vêtements	_____	Me concentrer sur mes mains	_____

Autres comportements non répertoriés _____

5.) Ci-dessous sont un certain nombre de pensées que les gens ont lorsqu'ils sont socialement anxieux. Indiquer à quel point vous croyez chaque pensée (et toutes autres pensées que vous ajouteriez) **quand vous êtes socialement anxieux** en plaçant un nombre à côté de chacun dans l'échelle ci-dessous :

Ne crois pas complètement la pensée 0% 10 20 30 40 50% 60 70 80 90 100% convaincu que la pensée est vraie

J'ai l'air mauvais	_____	Ils vont remarquer que je suis anxieux	_____	ils ne m'aiment pas	_____
Je suis ennuyeux	_____	Je vais laisser tomber et renverser des choses	_____	Je vais avoir l'air anormal	_____
Je perds le contrôle	_____	Tout le monde me regarde	_____	Ils ne me respecteront pas	_____
Je vais avoir l'air stupide	_____	Je vais babiller et parler drôle	_____	Je ne serai pas en mesure de parler	_____
Je suis inadéquat	_____	Ils pensent que je suis stupide	_____	Je vais avoir l'air enfantin	_____

Autres pensées non déjà listées _____

Échelle de cotation de la phobie sociale

Guide l'orientation des séances de traitement et permet le suivi clinique

- Degrés d'anxiété
- Évitement
- Gène
- Comportement de sécurité
- Degrés de Croyances

Cas clinique

- **Diagnostic**

- **Phobie sociale**

- Trouble anxiété généralisé et Trouble panique en rémission

- Trouble bipolaire stable sous Rx

- **Aucun élément de personnalité en avant plan**

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- **Contexte de suivi**

- Maladie bipolaire stabilisée

- Rencontre de groupe au CLSC pour trait de personnalité limite en cours

- Persistance des symptômes d'anxiété dans les contextes sociales qui nuisent à sa qualité de vie et à son fonctionnement global.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- **Objectifs de traitement**

- Capable d'avoir des conversations sociales sans avoir peur d'être jugée
- Parler librement surtout au travail,
- Se laisser aller et arrêter de vouloir tout anticiper de peur qu'on la juge stupide ou incompétente.

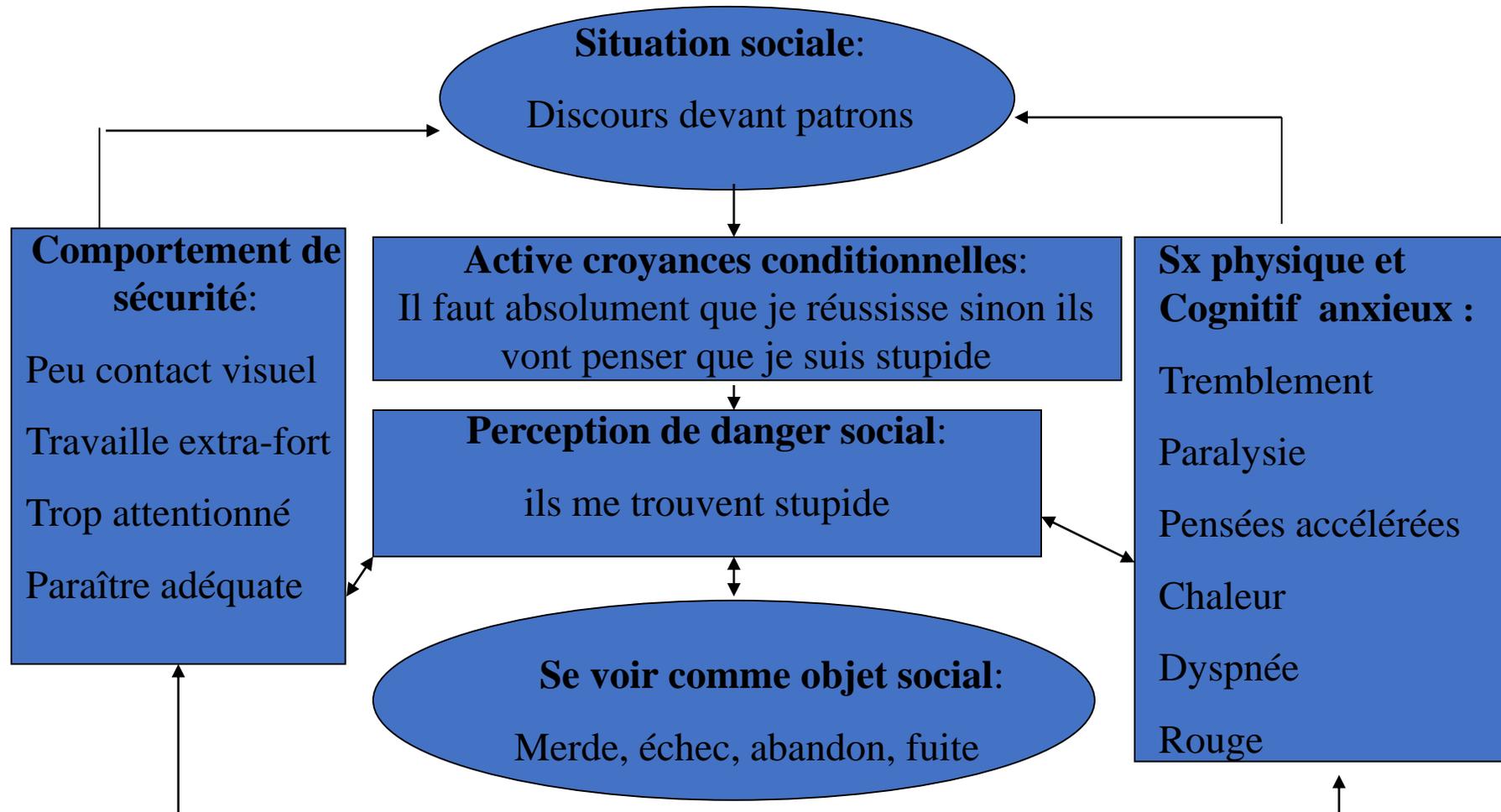
Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 1

1. Passer en revue les récents épisodes d'anxiété sociale.
- 2. Choisir un épisode récent et construire un modèle conceptuel idiosyncrasique. Illustrer les différentes composantes du modèle.**
- 3. Partager le modèle avec le patient (Socialisation).**
4. Tâches à domicile: compléter le tableau d'enregistrement des pensées automatiques (TEPA). À utiliser tout au long du suivi

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Modèle conceptuel idiosyncrasique



Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 1

1. Passer en revue les récents épisodes d'anxiété sociale.
2. Choisir un épisode récent et construire un modèle conceptuel idiosyncrasique. Illustrer les différentes composantes du modèle.
3. Partager le modèle avec le patient (Socialisation).
4. **Tâches à domicile: compléter le tableau d'enregistrement des pensées automatiques (TEPA).** À utiliser tout au long du suivi

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

TABLEAU D'ENREGISTREMENT DES PENSÉES AUTOMATIQUES

ÉVÉNEMENT Situation ou occasion ou fil des pensées	ÉMOTION Spécifier l'émotion (0-100%)	PENSÉES AUTOMATIQUES Écrire textuellement les pensées et images à l'origine de l'émotion	FAITS QUI SOUTIENNENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE	FAITS QUI CONTREDISENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE	PENSÉES ALTERNATIVES Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive	RÉSULTAT Réévaluer l'intensité de l'émotion (0-100%)

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 2

- 1. Vérifiez les tâches à domicile et les ajuster au modèle.**
2. Construire d'autres modèles à partir des situations sociales anxiogènes.
3. Commencez à tester des pensées automatiques négatives spécifiques.
4. Conceptualiser et introduire le concept de comportements de sécurité (CS), le focus sur soi et leurs implications.
5. Tâches à domicile: Exposition spécifique, Utilisation puis abandon des comportements de sécurité et centrer son attention vers l'extérieur. Continuez l'enregistrement des pensées automatiques.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 2

1. Vérifiez les tâches à domicile et les ajuster au modèle.
2. Construire d'autres modèles à partir des situations sociales anxiogènes.
3. **Commencez à tester des pensées automatiques négatives spécifiques.**
4. Conceptualiser et introduire le concept de comportements de sécurité (CS), le focus sur soi et leurs implications.
5. Tâches à domicile: Exposition spécifique, Utilisation puis abandon des comportements de sécurité et centrer son attention vers l'extérieur. Continuez l'enregistrement des pensées automatiques.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Tableau d'Enregistrement des Pensées Automatiques: tester les pensées

Évènement Situation ou occasion ou fil des pensées	Anxiété Spécifier l'émotion (0-100%)	Pensées automatiques Écrire textuellement les pensées et images à l'origine de l'émotion	Faits qui soutiennent la pensée automatique	Faits qui contredisent la pensée automatique	Pensées alternatives Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive	Résultats Réévaluer l'intensité de l'émotion
Mon patron m'observe avec un client	100%	Il me trouve nul et lent	Il dit que je ne fais pas ça de la bonne façon	Il veut juste m'aider à me perfectionner	Il me montre la bonne technique pour que je sache dans le futur	20%

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 2

1. Vérifiez les tâches à domicile et les ajuster au modèle.
2. Construire d'autres modèles à partir des situations sociales anxiogènes.
3. Commencez à tester des pensées automatiques négatives spécifiques.
4. **Conceptualiser et introduire le concept de comportements de sécurité (CS), le focus sur soi et leurs implications.**
5. Tâches à domicile: Exposition spécifique, Utilisation puis abandon des comportements de sécurité et centrer son attention vers l'extérieur. Continuez l'enregistrement des pensées automatiques.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- Identification des comportements de sécurité clés (Échelle de cotation phobie sociale), questionnements sur l'orientation de l'attention, démontrer leurs effets indésirables
- Encourager les exercices expérientiels dans lesquels elle aura à utiliser dans 6 situations sociales difficiles les CS tout en concentrant son attention sur elle-même, puis en focalisant son attention à l'extérieur elle devra essayer de les abandonner. Ceci en une semaine et elle devra citer les comportements non utilisés et ce qu'elle remarque à l'extérieur

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 2

1. Vérifiez les tâches à domicile et les ajuster au modèle.
2. Construire d'autres modèles à partir des situations sociales anxiogènes.
3. Commencez à tester des pensées automatiques négatives spécifiques.
4. Conceptualiser et introduire le concept de comportements de sécurité (CS), le focus sur soi et leurs implications.
5. **Tâches à domicile: Exposition spécifique, Utilisation puis abandon des comportements de sécurité et centrer son attention vers l'extérieur. Continuez l'enregistrement des pensées automatiques.**

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 3

1. Vérifiez les tâches à domicile, les ajuster au modèle et retour sur CS et vers l'extérieur.

2. Conceptualiser et introduire la notion d'auto-évaluation (image social de soi)

3. Performance vidéo dans une situation anxiogène redoutée (fournir une rétroaction vidéo).

4. Tâches à domicile: Exposition spécifique, Continuer avec l'abandon des comportements sécurisants, l'attention dirigée vers l'extérieur et le TEPA.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

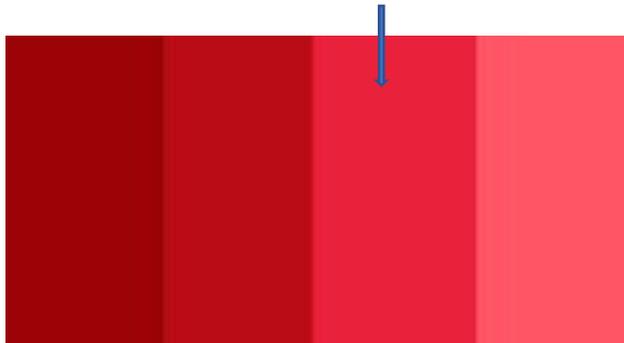
Session 3

1. Vérifiez les tâches à domicile, les ajuster au modèle et retour sur CS et vers l'extérieur.
- 2. Conceptualiser et introduire la notion d'auto-évaluation (image social de soi)**
- 3. Performance vidéo dans une situation anxiogène redoutée (fournir une rétroaction vidéo).**
4. Tâches à domicile: Exposition spécifique, Continuer avec l'abandon des comportements sécurisants, l'attention dirigée vers l'extérieur et le TEPA.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

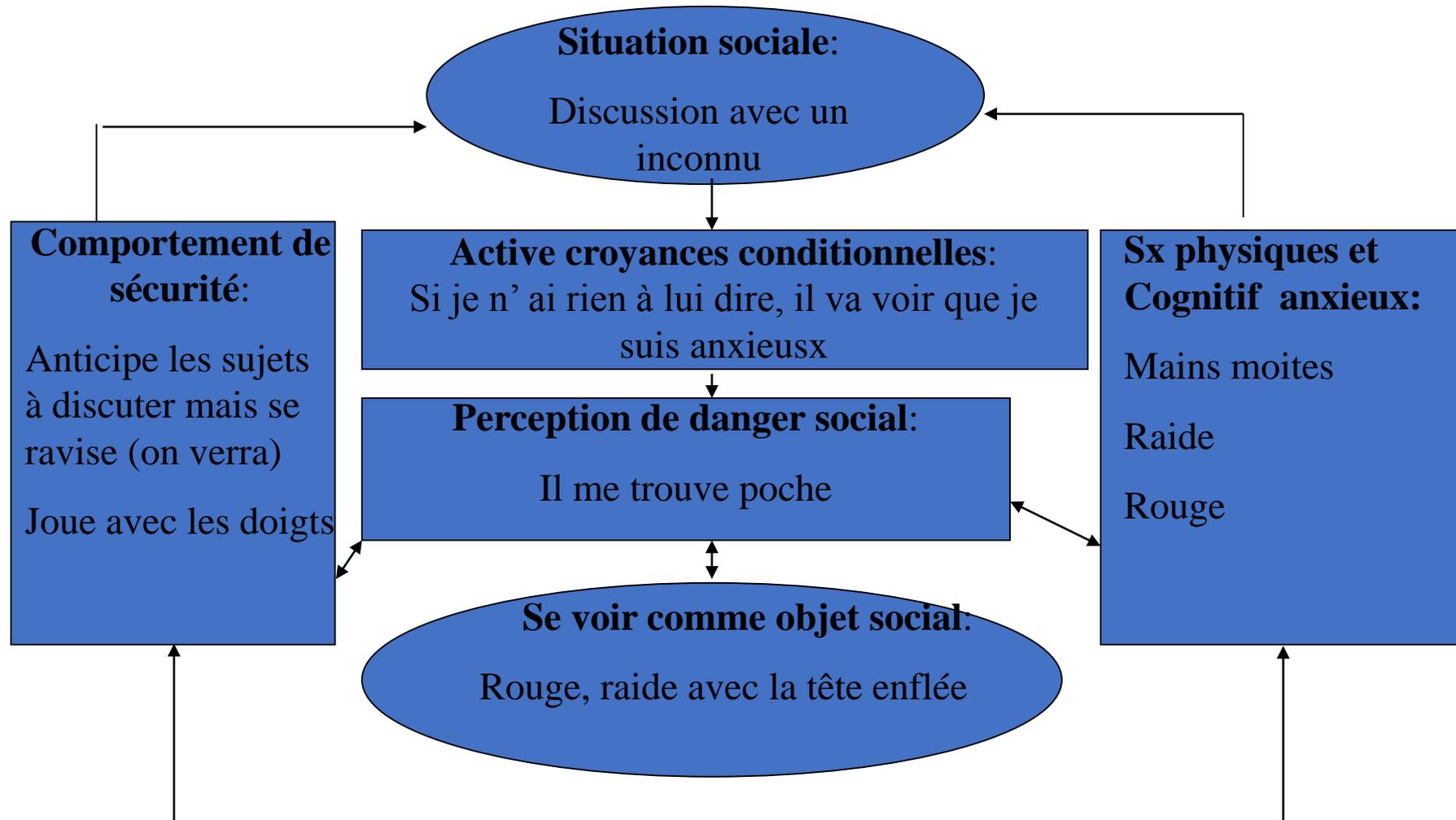
- Discussion sur l'image qu'elle a d'elle-même dans les situations sociales anxiogènes: rouge, raide, tête enflée, tremblante etc
- Rétroaction vidéo pour modifier l'image de soi déformée.

Enregistrement vidéo de 5 minutes d'une discussion avec un personnel de la clinique.



Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Modèle conceptuel idiosyncrasique



Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Session 3

1. Vérifiez les tâches à domicile, les ajuster au modèle et retour sur CS et vers l'extérieur.
2. Conceptualiser et introduire la notion d'auto-évaluation (image social de soi)
3. Performance vidéo dans une situation anxiogène redoutée (fournir une rétroaction vidéo).
4. **Tâches à domicile: Exposition spécifique, Continuer avec l'abandon des comportements sécurisants, l'attention dirigée vers l'extérieur et le TEPA.**

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 4 à 9

1. Vérifiez les tâches à domicile.

2. Tester des pensées automatiques négatives spécifiques en interrogeant l'environnement.

3. Conceptualiser et introduire la notion "élargir la largeur de bande" ou "Broadening the bandwidth".

4. Introduire les notions d'anticipation et de rumination post événement des situations sociales anxiogènes.

5. Tâches à domicile: Interroger l'environnement, élargir la largeur de bande, Abandonner l'anticipation et rumination post événement. Continuer avec le TEPA, l'abandon des CS et le focus sur l'environnement extérieur.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 4 à 9

1. Vérifiez les tâches à domicile.
2. **Tester des pensées automatiques négatives spécifiques en interrogeant l'environnement.**
3. Conceptualiser et introduire la notion "élargir la largeur de bande" ou "Broadening the bandwidth".
4. Introduire les notions d'anticipation et de rumination post événement des situations sociales anxiogènes.
5. Tâches à domicile: Interroger l'environnement, élargir la largeur de bande, Abandonner l'anticipation et rumination post événement. Continuer avec le TEPA, l'abandon des CS et le focus sur l'environnement extérieur.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- Interroger l'environnement

Expériences comportementales dans lesquelles elle doit agir intentionnellement en adoptant le comportement redouté et observer les autres.

Ex: Dans une conversation avec ses collègues, garder intentionnellement un long silence, puis parler intentionnellement et de façon spontanée sans trop réfléchir et observer leurs réactions.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 4 à 9

1. Vérifiez les tâches à domicile.
2. Tester des pensées automatiques négatives spécifiques en interrogeant l'environnement.
3. **Conceptualiser et introduire la notion “élargir la largeur de bande” ou “Broadening the bandwidth”.**
4. Introduire les notions d'anticipation et de rumination post événement des situations sociales anxiogènes.
5. Tâches à domicile: Interroger l'environnement, élargir la largeur de bande, Abandonner l'anticipation et rumination post événement. Continuer avec le TEPA, l'abandon des CS et le focus sur l'environnement extérieur.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- Élargir la largeur de bande

Expériences comportementales dans lesquelles il agit intentionnellement contre ses règles trop rigides d'interaction sociale tout en observant les conséquences qui en découlent.

Ex: Aller dans un magasin et essayer plusieurs articles en sollicitant la vendeuse sans rien acheter, prendre le métro et à chaque station dire à haute voix le nom de la station et donner l'heure etc

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 4 à 9

1. Vérifiez les tâches à domicile.
2. Tester des pensées automatiques négatives spécifiques en interrogeant l'environnement.
3. Conceptualiser et introduire la notion "élargir la largeur de bande" ou "Broadening the bandwidth".
4. **Introduire les notions d'anticipation et de rumination post événement des situations sociales anxiogènes.**
5. Tâches à domicile: Interroger l'environnement, élargir la largeur de bande, Abandonner l'anticipation et rumination post événement. Continuer avec le TEPA, l'abandon des CS et le focus sur l'environnement extérieur.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- Processus problématique d'anticipation des événements
 - Elle tente activement de répéter des stratégies d'adaptation dans toutes ses interactions sociales. (Ex: définit à l'avance toute sa journée au travail dans les moindres détails)
 - Le plus souvent inexact et ne décrit pas les événements tels qu'ils se produisent réellement.
 - Entraîne plus d'inquiétudes et de fatigue. À abandonner

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

- Rumination post événement = autopsie post mortem
 - Passe en revue la plupart de ses rencontres sociales et se concentre plus sur les éléments négatifs
 - Discussion avantages et inconvénients et inviter à les abandonner
 - Le post mortem fournit un soutien supplémentaire à l'échec social

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 4 à 9

1. Vérifiez les tâches à domicile.
2. Tester des pensées automatiques négatives spécifiques en interrogeant l'environnement.
3. Conceptualiser et introduire la notion "élargir la largeur de bande" ou "Broadening the bandwidth".
4. Introduire les notions d'anticipation et de rumination post événement des situations sociales anxiogènes.
5. Tâches à domicile: **Interroger l'environnement, élargir la largeur de bande, Abandonner l'anticipation et rumination post événement.** Continuer avec le TEPA, l'abandon des CS et le focus sur l'environnement extérieur.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 10 à 14

1. **Vérifiez les tâches à domicile.**
2. Travailler sur les pensées / auto-évaluations négatives résiduelles.
3. Obtenir (flèches descendantes) et contester (questionnement socratique) les croyances conditionnelles (règles, hypothèses, assomptions) et fondamentales.
4. Questionner et affronter l'évitement résiduel.
5. Développer un plan de traitement et de rechute.

Suivi psychothérapeutique selon l'approche Oxford

Sessions 10 à 14

1. Vérifiez les tâches à domicile.
2. Travailler sur les pensées / auto-évaluations négatives résiduelles.
3. Obtenir (flèches descendantes) et contester (questionnement socratique) les croyances conditionnelles (règles, hypothèses, assomptions) et fondamentales.
4. Questionner et affronter l'évitement résiduel.
5. **Développer un plan de traitement et de rechute.**

Bilan de la thérapie

- Comment votre problème s'est-il développé?
- Qu'est-ce qui a maintenu vos problèmes? Croyances, comportements de sécurité, évitement, rituel, humeur, faible estime de soi
- Quelles ont été vos croyances/pensées les plus inutiles?
- Quelles sont les alternatives à celles-ci?
- Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises?
- Comment allez-vous continuer à construire sur ce que vous avez appris?
- Quels sont vos objectifs pour la prochaine année?

Fiche de prévention des rechutes

Est-ce que je fais une rechute?	
Situations à risque:	Que faire si je crois faire une rechute?
Symptômes:	

Projet d'érudition

- Manuel pour thérapeute
- Manuel pour patient
- Capsule vidéo

Questions et Commentaires

Merci