

# EXPOSITION PROGRESSIVE AUX SITUATIONS REDOUTÉES POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ SOCIALE

## FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

L'exposition graduelle est un type de thérapie d'exposition qui consiste à affronter les situations sociales redoutées de manière contrôlée, étape par étape. Cette technique est très efficace pour réduire l'anxiété sociale et aider les individus à surmonter leurs peurs. L'idée est de commencer par des situations qui suscitent moins d'anxiété et de passer progressivement à des situations plus difficiles.

L'exposition progressive est importante pour l'anxiété sociale car elle aide les gens à apprendre que les situations redoutées ne sont pas aussi menaçantes qu'ils le pensaient. Grâce à une exposition répétée, le cerveau apprend à associer la situation à une anxiété réduite plutôt qu'à la peur. Au fil du temps, les personnes peuvent apprendre à tolérer et même à apprécier des situations auparavant évitées, ce qui peut conduire à une plus grande confiance et à une meilleure qualité de vie.

Comment pratiquer l'exposition graduelle :

1. Fais une liste des situations sociales redoutées : Commence par faire une liste des situations sociales qui suscitent de l'anxiété, classées de la moins à la plus anxiogène.
2. Commence par la situation la moins anxiogène : Commence par la situation qui provoque le moins d'anxiété et reste dans cette situation suffisamment longtemps pour que l'anxiété diminue. Cela peut prendre un certain temps, mais il est important de rester dans la situation jusqu'à ce que l'anxiété ait diminué.
3. Passe à des situations plus difficiles : Passe progressivement à des situations plus difficiles, en restant toujours dans chaque situation suffisamment longtemps pour que l'anxiété diminue.
4. Utilise des techniques de relaxation : La respiration profonde et d'autres techniques de relaxation peuvent être utiles pendant les exercices d'exposition. Il est important d'utiliser ces techniques si tu te sens accablé ou anxieux pendant les exercices d'exposition.
5. Demande conseil à un thérapeute qualifié : L'exposition progressive doit être effectuée avec la direction d'un thérapeute formé qui peut aider à concevoir une hiérarchie d'exposition et fournir un soutien pendant le processus. Un thérapeute peut également garantir la sécurité et l'efficacité de la technique.

En affrontant progressivement des situations sociales redoutées de manière contrôlée, les gens peuvent apprendre à tolérer et même à apprécier des situations auparavant évitées, ce qui entraîne une plus grande confiance et une meilleure qualité de vie. Cependant, il est important de demander conseil à un thérapeute qualifié avant d'essayer cette technique par toi-même. Veuillez également noter que cette feuille de travail ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.