

N. GIRARD DEPHANIX

MasterClass : prendre en charge autrement les souvenirs marquants

On a longtemps pensé la présence d'images mentales propre au tableau clinique post-traumatique, notamment sous forme de souvenirs visuels. Aujourd'hui, des études cliniques éclairent leur présence dans d'autres pathologies, comme la phobie sociale, la dépression,...(1). Il s'agit d'images visuelles, auditives, cénesthésiques, olfactives, qui représentent des souvenirs, ou des anticipations.

La question se pose alors de comment comprendre dans un référentiel TCC le rôle de cette dimension « imagerie » de la réponse cognitive. Et surtout, comment la prendre en charge ? Le protocole d'exposition en imagination de ces souvenirs, utilisé dans le traitement de l'ESPT, est efficace, mais souvent peu utilisé, car éprouvant pour les patients et les thérapeutes (2; 3). Il paraît également peu applicable dans les autres pathologies et les images anticipatoires.

Le rescripting, ou rescénarisation, est une des autres interventions thérapeutiques possibles. Elle est développée par différents chercheurs cliniciens cognitivo-comportementalistes : Clark, Hackmann, Holmes, Brewin, Arntz, Schmucker,... Il s'agit d'un protocole souple d'exploration de l'imagerie mentale, d'exposition, et de création avec le patient de scénarios alternatifs, plus ou moins imaginatifs, qui lui sont donnés à visualiser.

Lors de notre atelier d'une journée, nous explorerons ses indications, son efficacité et les hypothèses quant aux mécanismes sous-jacents. Nous nous entraînerons également à l'appliquer, via des jeux de rôle, autour de souvenirs marquants ou traumatiques issus de cas cliniques.

Cet atelier est ouvert aux thérapeutes ayant déjà l'expérience de la prise en charge TCC des réactions post-traumatiques. Nous ne reviendrons en effet pas sur les techniques de psychoéducation quant aux reviviscences, ni la relaxation, essentielles toutes deux avant de travailler sur l'imagerie mentale.

L'atelier sera basé sur l'ouvrage : Hackmann, A., Bennett-Levy, J., and Holmes, E.A. (2012). Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy. Oxford: Oxford University Press.

(1) Holmes & Hackmann, 2004 ; (2) Pitman & al, 91; Foy, & al, 96 ; (3) Becker, Zayfert & Anderson, 04