

# Thérapie par exposition : fondements, pratique clinique et optimisation

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

LEARNYLIB  
PUJOL Séverine  
05.54.54.84.03  
severine.pujol@learnylib.com

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST  
(Niveau 5 européen)

### Conditions d'accès :

Non renseigné

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Savoir ce qu'est la thérapie d'exposition et quand l'utiliser Maîtriser les concepts relatifs au conditionnement et les mécanismes sous-jacents de la thérapie d'exposition Connaître les différentes formes, techniques et spécificités des thérapies d'exposition (in vivo, in virtuo, avec prévention de la réponse, script traumatique, etc) Savoir comment appliquer concrètement ces méthodes avec vos patients du début à la fin de la thérapie et comment les accompagner dans cette démarche Comprendre la rechute de vos patients - pourquoi la réponse émotionnelle initialement éteinte resurgit ? Comment y réagir ? Optimiser la thérapie d'exposition grâce aux recommandations récentes, particulièrement celles de Michelle Craske, et maximiser l'effet thérapeutique de votre prise en charge

## Contenu et modalités d'organisation

1- Les fondements de la thérapie par exposition Bibliographie Bref historique et introduction de notions élémentaires : première vague, thérapie comportementale et le conditionnement pavlovien Différentes procédures Conditionnement opérant Deuxième et troisième vague Quiz 1 Thérapie par exposition, présentation et définition Mécanismes sous-jacents à l'exposition Quiz 2 Les débuts de la thérapie par exposition Quiz 3 Mise en situation de désensibilisation systématique en imagination En pratique : l'analyse fonctionnelle La psychoéducation Les différentes formes d'exposition Quiz 4 La hiérarchie des peurs Déroulé global d'un exercice Quiz 5 Exposition interoceptive Particularités du script traumatique et de la tension appliquée Quiz 6 Données empiriques et aspects éthiques Explications théoriques Quiz 7 2 - La rechute Bien que l'efficacité de la thérapie par exposition soit avérée et étayée par la littérature scientifique, la rechute est un risque inhérent à toute prise en charge. Dans cette partie, les mécanismes impliqués dans la rechute seront présentés. L'identification de ces mécanismes mènera à la présentation d'un modèle alternatif à celui de l'habituation, l'apprentissage par inhibition. Les mécanismes de la rechute Quiz 8 Modèle alternatif à l'habituation, l'apprentissage par inhibition Quiz 9 3 - Vers une « exposition optimale » Cette troisième et dernière partie vise à présenter un ensemble de stratégies concrètes, destinées à optimiser l'efficacité de la prise en charge par exposition et à réduire le risque de rechute. Ces recommandations sont basées sur la littérature scientifique récente, en particulier les travaux de l'équipe de Michelle Craske. Cette partie sera ponctuée de mises en situation sous forme d'extraits d'entretiens de mise en situation. Vers une exposition optimale : le concept de violation des attentes Illustration clinique de violation des attentes Déroulé du procédé Mises en situation Mise en situation 2 Acceptabilité Quiz 10 Consolidation Quiz 11 Variabilité Quiz 12 Extinction en profondeur Quiz 13 Multiples contextes Quiz 14 Enlever les signaux de sécurité Affect labeling Quiz 15 Indices de récupération Quiz 16 Fiches récapitulatives 4 - Exercices et fiches à

Parcours de formation personnalisable ?  Oui  Type de parcours  Non renseigné

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498790	du 29/07/2024 au 20/12/2024	Cabanac-et-Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	FPC
00498500	du 01/01/2025 au 19/12/2025	Cabanac-et-Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	FPC
00498791	du 01/01/2026 au 30/06/2026	Cabanac-et-Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	FPC