



# THÉRAPIE D'EXPOSITION PAR L'ÉCRITURE

## UN TRAITEMENT BREF ET EFFICACE

ÉLYANTHE NORD

Brève, relativement nouvelle, la thérapie d'exposition par l'écriture a été conçue pour traiter le trouble de stress post-traumatique. Elle pourrait être particulièrement utile en première ligne. Comment fonctionne-t-elle ?

« Après un traumatisme, ce qui maintient les gens bloqués est en grande partie le fait qu'ils évitent les rappels, que ce soient les souvenirs ou encore les lieux ou les situations qui y sont liés. Dans la thérapie d'exposition par l'écriture, les patients vont donc écrire sur le souvenir traumatisant ainsi que sur leurs émotions et leurs pensées. Cet exercice les aide à affronter le souvenir, mais aussi à examiner ce qui s'est passé de manière plus objective pour mieux comprendre les faits, pourquoi ils se sont produits et quelles en sont les implications », explique la *Pr<sup>e</sup> Jesse Renaud*, directrice du Centre de recherche, de formation et d'intervention en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) et professeure adjointe à l'Université McGill.

La thérapie d'exposition par l'écriture comporte habituellement cinq séances. La première, qui permet au patient de comprendre la démarche, est suivie de quatre autres pendant lesquelles il écrit pendant 30 minutes en présence du thérapeute. « L'exercice peut être effectué en ligne. Le patient peut donc le faire de chez lui », précise la psychologue clinicienne.

Au début de chaque rencontre, le thérapeute revient sur le dernier texte de la personne. « Il doit s'assurer que cette dernière écrit de manière adéquate, avec suffisamment de détails et inclut ses émotions et ses pensées. »

### UNE VISION DES ÉVÉNEMENTS QUI ÉVOLUE

Séance après séance, le patient recommence son récit. « La manière dont les gens écrivent sur le traumatisme est censée changer, parce qu'ils y pensent différemment au fil du temps. Les patients n'évitent plus leurs souvenirs ni leurs émotions, ce qui les aide à comprendre l'événement autrement », indique la *Pr<sup>e</sup> Renaud*.

Ainsi, une victime d'agression sexuelle peut, dans son premier texte, se blâmer d'être allée dans un bar et d'avoir trop bu. « À mesure qu'elle écrit sur l'événement, elle peut ajouter plus de détails ou penser à des aspects du traumatisme auxquels elle n'avait pas réfléchi. Elle peut en arriver à se dire : "Même si j'étais ivre, c'est inacceptable ce que j'ai subi". Les gens commencent donc à envisager les événements différemment et à inclure plus d'informations ou de nouvelles idées dans leur compréhension des événements. »

### FORCES ET FAIBLESSES

Le trouble de stress post-traumatique est relativement fréquent. « Sa prévalence est d'environ 10 %, explique la psychologue. En Amérique du Nord, approximativement 75 % des gens seront exposés à un événement traumatisant au cours de leur existence. La plupart présenteront des symptômes, mais s'en remettront. Une minorité souffrira d'un trouble de stress post-traumatique, qui est un trouble de non-rétablissement. »

L'une des forces de la thérapie d'exposition par l'écriture est sa courte durée. « La plupart des traitements comportent au moins douze séances d'une heure. Ils sont deux fois plus longs », mentionne la *Pr<sup>e</sup> Renaud*.

Cette thérapie brève donnerait des résultats similaires à ceux des traitements classiques. « Cependant, il n'y a pas eu autant de recherches sur cette approche que sur les traitements de référence qui sont la thérapie d'exposition prolongée et la thérapie cognitivo-comportementale. C'est pour cette raison que la thérapie d'exposition par l'écriture n'est pas la première recommandée. »

La nouvelle thérapie comporte par ailleurs un avantage pratique : le court temps de formation des thérapeutes. Il leur faut lire le manuel expliquant le traitement, puis être supervisés. Le Centre de recherche, de formation et d'intervention en TCC du CUSM enseigne d'ailleurs cette méthode.

La thérapie d'exposition par l'écriture peut donc être une solution intéressante pour les patients. Ses caractéristiques la rendent particulièrement adaptée à la première ligne. ■