



# **TRAITER LES TROUBLES ANXIEUX DE L'ENFANT ET ADOLESCENT :**

**présentation d'un programme de TCC  
transdiagnostique**

Dr Hélène DENIS  
CHU Montpellier

# Théorie comportementale et cognitive

- Apprentissage de comportements inadaptés lors d'événements stressants
- Conditions favorables :
  - Vulnérabilité génétique
  - Facteurs environnementaux : anxiété présente chez les parents ou l'environnement proche (modèles)
- Facteurs de maintien :
  - Intrinsèques (capacité à gérer les émotions, capacités cognitives)
  - Extrinsèques (environnementaux, école, pairs, famille)

# Recommandations internationales

- TCC en première intention
  - Pour les troubles légers et modérés
  - En association avec ISRS pour les troubles sévères ou comorbides avec dépression
  - Si échec ou persistance de troubles après 14 séances de TCC : poursuite de la TCC en insistant sur la motivation au changement, changeant de thérapeute, changeant la forme (groupe/ individuel) et association avec ISRS ou changement d'ISRS

# Efficacité de la TCC

- Tous troubles anxieux :
  - Pré / post traitement :
    - Multiples études: 50 à 65 % rémission
  - Action sur les autres troubles anxieux comorbides
  - À 1 an : Amélioration après la TCC, généralisation
  - Suivi à 7 ans : maintien des gains ou amélioration, jusqu'à 80% (Barrett et al. 2001; Kendall et al. 2004)

# Utilisation de la TCC chez l'enfant et l'adolescent

- Demande de soins portée par les parents ou autre
- Enfant peu ou pas conscient de l'existence du trouble
- Verbalisation difficile
- Cognitions parfois inexistantes
- Adaptation du langage pour faire alliance
- Aspect motivationnel pour engager l'envie de changer

# Utilisation de la TCC chez l'enfant et l'adolescent

- Flexibilité et plasticité
- Apprentissages scolaires habituels
- Processus non fixés
- Action progressive puis résultats rapidement généralisables

# Utilisation de la TCC chez l'enfant et l'adolescent



- Diagnostic
- Psycho éducation à l'enfant et aux parents
- Explication des principes de la TCC
  
- Enfant : Objet du principal travail en TCC

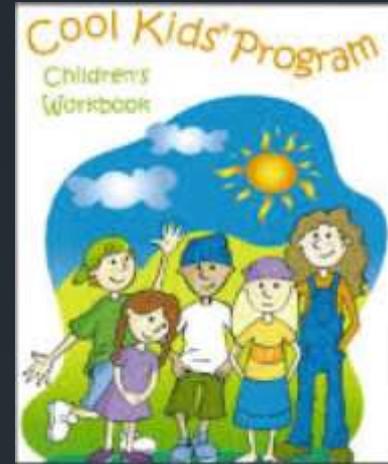
# TCC dans troubles anxieux de l'enfant

## § Protocoles et manuels :

- Kendal en 1990 : « Coping Cat »
  - 16 à 18 séances avec enfant en individuel
  - 64% ne répondent plus aux critères diagnostiques initiaux
  - Gains se maintiennent à long terme
  - Même amélioration dans la première année (82% de rémission)



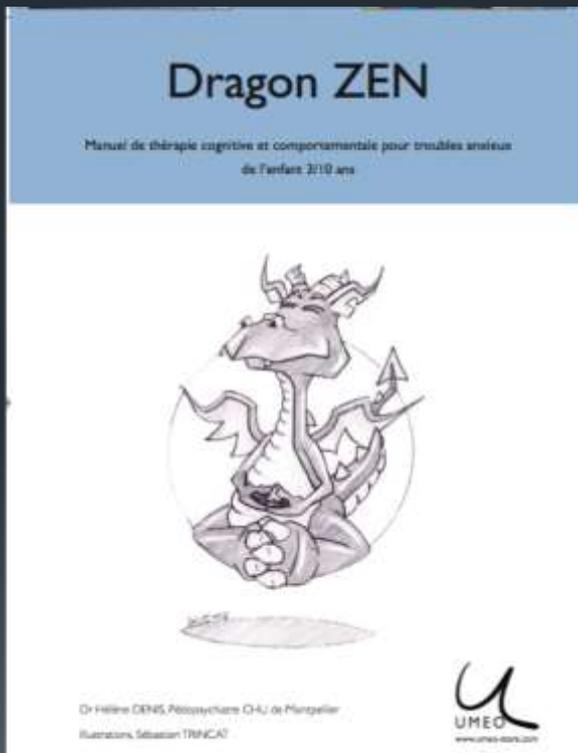
# Protocole et manuels



9

- Modification de ce protocole :
  - Inclusion des familles de manière progressivement croissante
  - Utilisation du même protocole mais en groupe : résultats similaires aux prises en charge en individuel
  - Protocoles dans différents pays :
    - Coping Koala / Cool Kids ...
- Manuels dans la plupart des pays nord européens :
  - Recherche mutualisée :
    - Etats Unis, UK, Pays Bas, Suède, Norvège, Australie

# Premiers manuels francophones



5/10 ans



11/17 ans

# Manuel pour thérapeute

- ✓ 12 séances décrites pas à pas.
- ✓ Trans diagnostique
- ✓ Tous troubles anxieux
- ✓ Flexibilité possible en fonction de l'analyse fonctionnelle



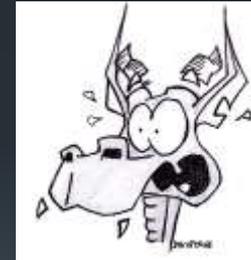
# Mode d'emploi

- Protocoles trans diagnostiques :
  - Anxiété de séparation
  - Anxiété sociale
  - Trouble panique
  - Phobies spécifiques
  - Trouble anxieux généralisé
- Flexibles, adaptables à chaque enfant, adolescent, à toute pathologie
- On peut passer beaucoup de temps sur une séance et passer certaines séances
- 12 séances hebdomadaires
- Puis séances de rappel et prévention de la rechute
- Généralisation

# Reconnaissance des émotions



- Définition des émotions
- Description des différentes émotions
- Donner des exemples de situations avec joie/tristesse/peur
- Situation/ sensation corporelle/ pensées





# Fin de séance

- As-tu des questions à poser sur la séance d'aujourd'hui ? Il est important que tu dises si il y a des choses que tu n'as pas comprises ou des points qui te gênent.
- **Exercice à la maison** : tu auras toujours des petites tâches à faire à la maison, pour t'entraîner à observer tes peurs, et ensuite les vaincre dans ta vie de tous les jours. Ce ne sont pas des devoirs comme à l'école, juste des exercices pour t'aider à vaincre tes peurs !
- Pour la prochaine séance, je te propose de me faire une liste de ~~toutes~~ les situations qui te font peur.

Date, heure	Situation qui t'a fait peur

# Fin de séance



As-tu des questions à poser au sujet de la séance d'aujourd'hui ? Y a-t-il des points que ton thérapeute doit t'expliquer ? Y a-t-il des choses qui te gênent ? Peux tu résumer en quelques mots ce que tu as appris ?

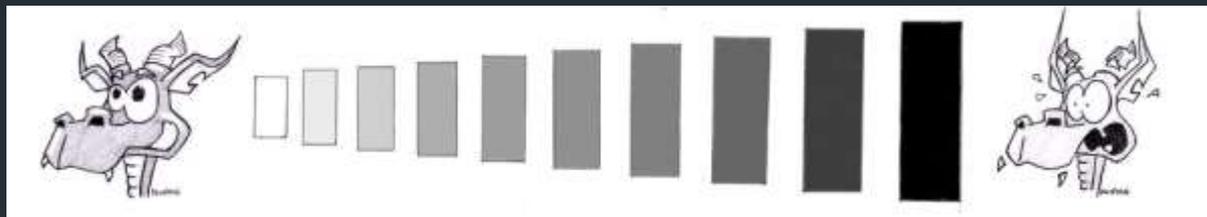
- **Exercice à la maison :**



situation	Intensité de la peur de 0 à 10	Pensées

# Séance 2

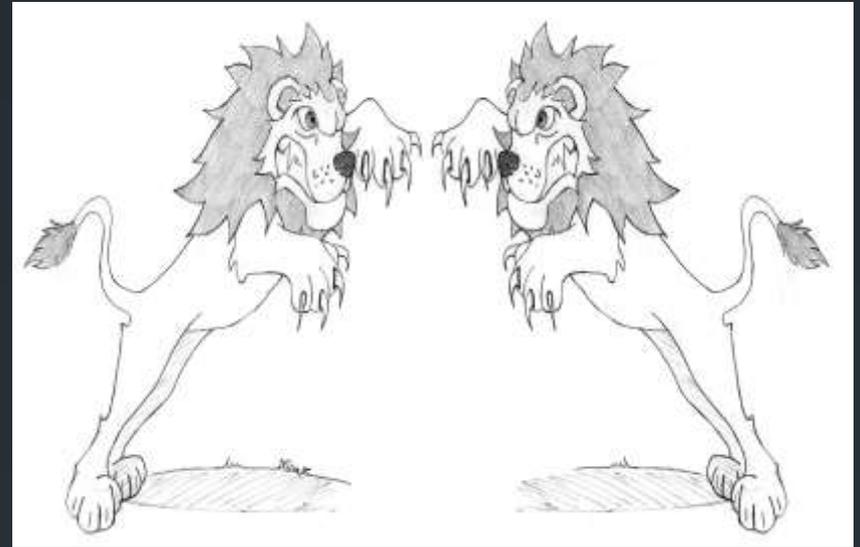
- Point sur les exercices à faire à la maison
- Cotation des peurs



Situation qui t'a fait peur

Note de 0 à 10


# Séance 2



Mais chez certains êtres humains, la peur est présente dans des situations qui ne sont pas vraiment dangereuses. C'est ce qu'on appelle l'anxiété. On a peur de situations dans la vie quotidienne alors que pourtant il n'y a pas de lions qui veulent nous manger, ni de dangers partout.

# Séance 2

- Exercice à la maison :

Situation, date, heure	Intensité de la peur de 0 à 10	Sensations corporelles	pensées

Tu peux aussi demander à ton entourage, tes parents, tes frères ou sœurs, tes copains si eux aussi ont des peurs, et si ils veulent bien t'en parler.

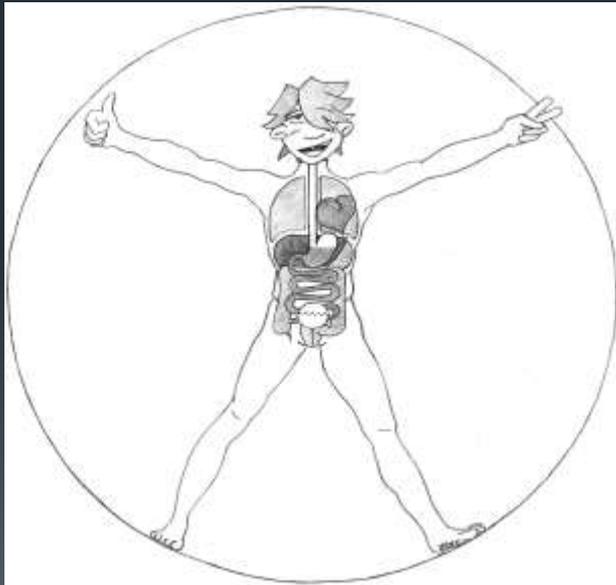
# Séance 3

- Résultat de l'auto observation :
  - Liste des situations anxiogènes et note de l'anxiété
- Élaboration du ou des diagnostics
- Construction de la ligne de base
- Echelles standardisées
- Construction de l'analyse fonctionnelle
- Mise en place de l'alliance thérapeutique
- Exercice à la maison

Situation, date, heure	Intensité de la peur de 0 à 10	Sensations corporelles	pensées

# Séance 4

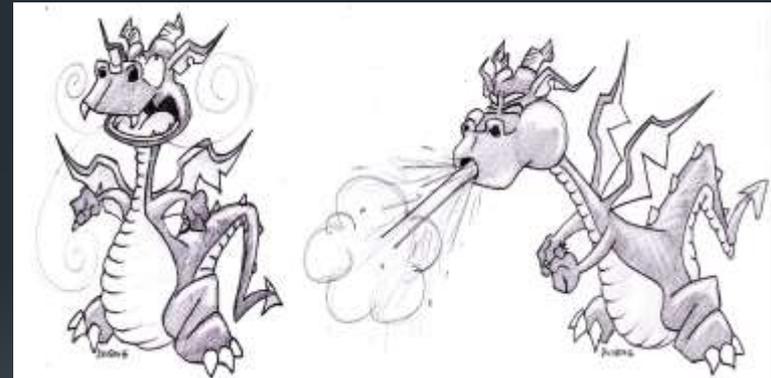
- Revue des taches à la maison :
  - Évocation des sensations corporelles
- Dessine et entoure en rouge les parties de ton corps où tu ressens la peur, l'angoisse, le stress



Mal au ventre  
Mal à la tête  
Sueurs, tremblements  
Fourmis dans les mains et jambes  
Vision floue

# Séance 4

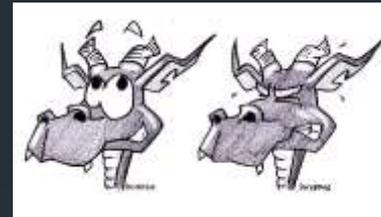
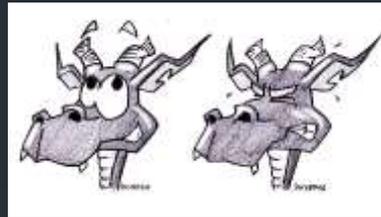
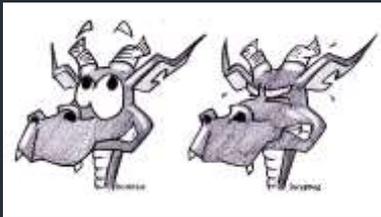
- Apprentissage de la respiration abdominale



- Demande à le refaire chaque jour en dehors des situations anxiogènes

# Séance 4

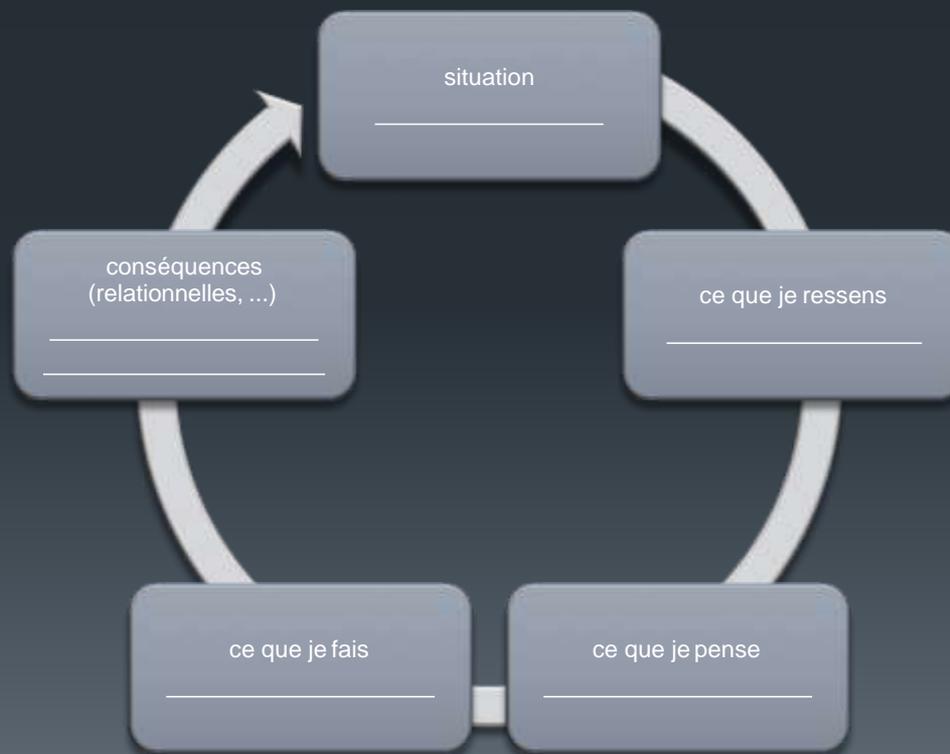
- Relaxation de Jacobson :
  - Séance avec le patient environ 15 minutes
  - Exercice à faire à la maison avec fichier audio (7 min)



- Si le patient accroche avec la relaxation, mettre en place une technique « transportable partout »

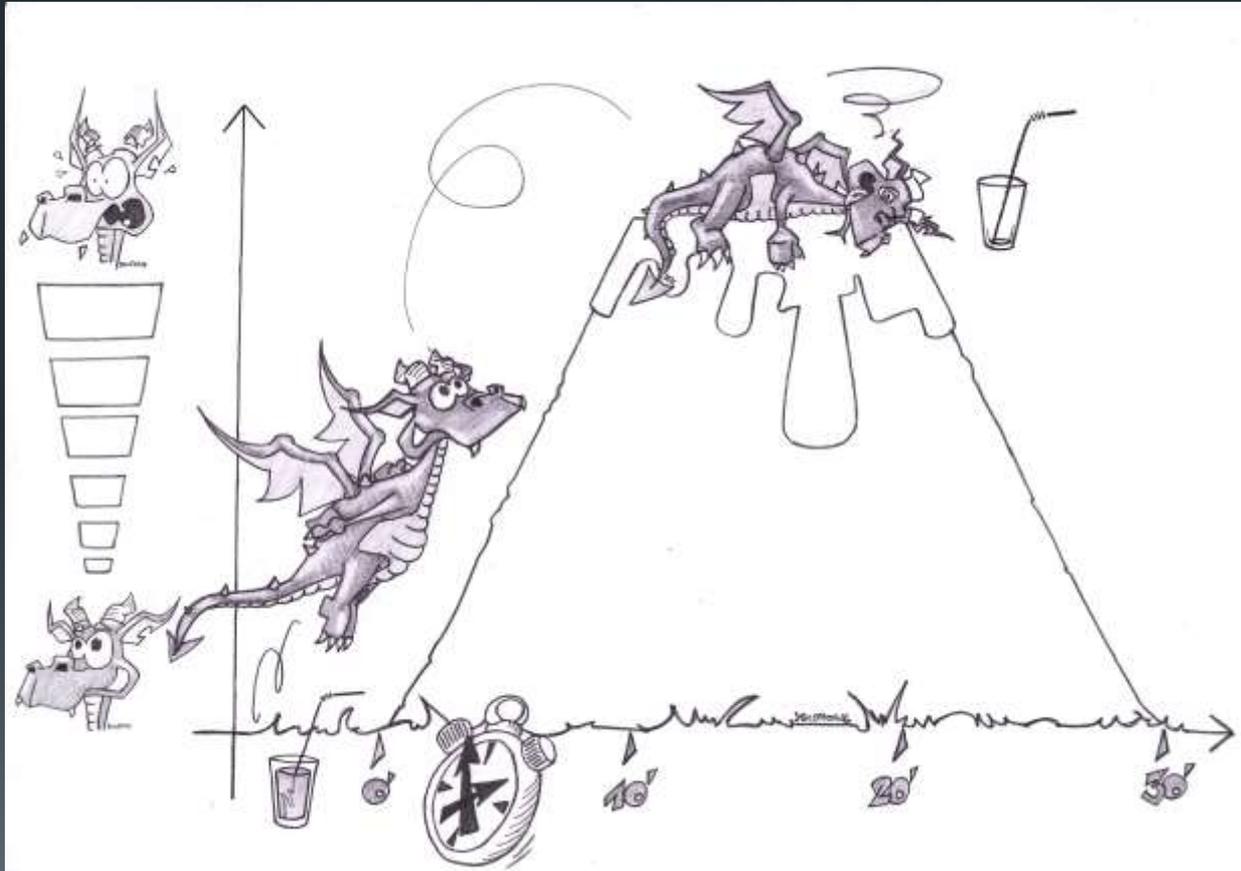
# Séance 5

- Est ce que le patient a bien compris et tester les techniques?
- Construction du cercle vicieux avec lui
- Discussion sur les avantages et inconvénients des évitements



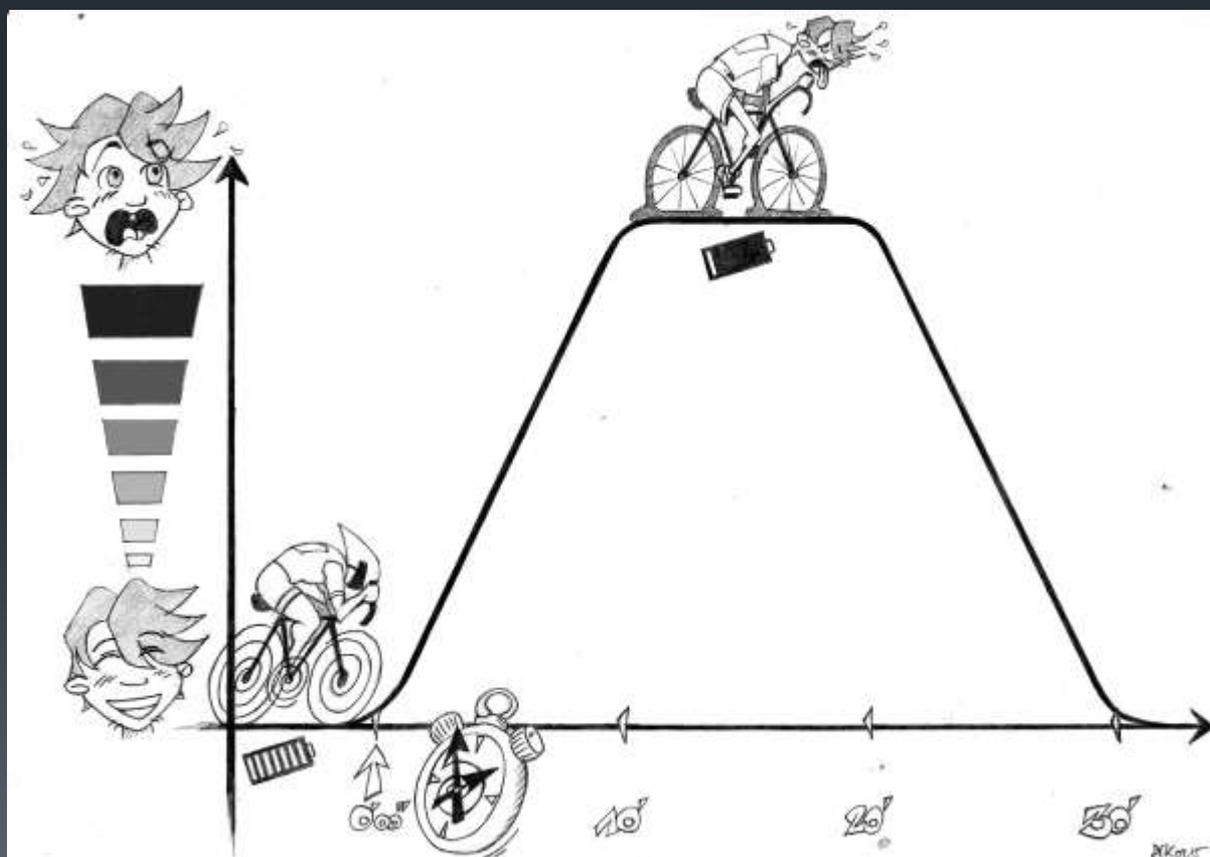
# Séance 5

- Psycho éducation sur le déroulement d'une crise d'angoisse :



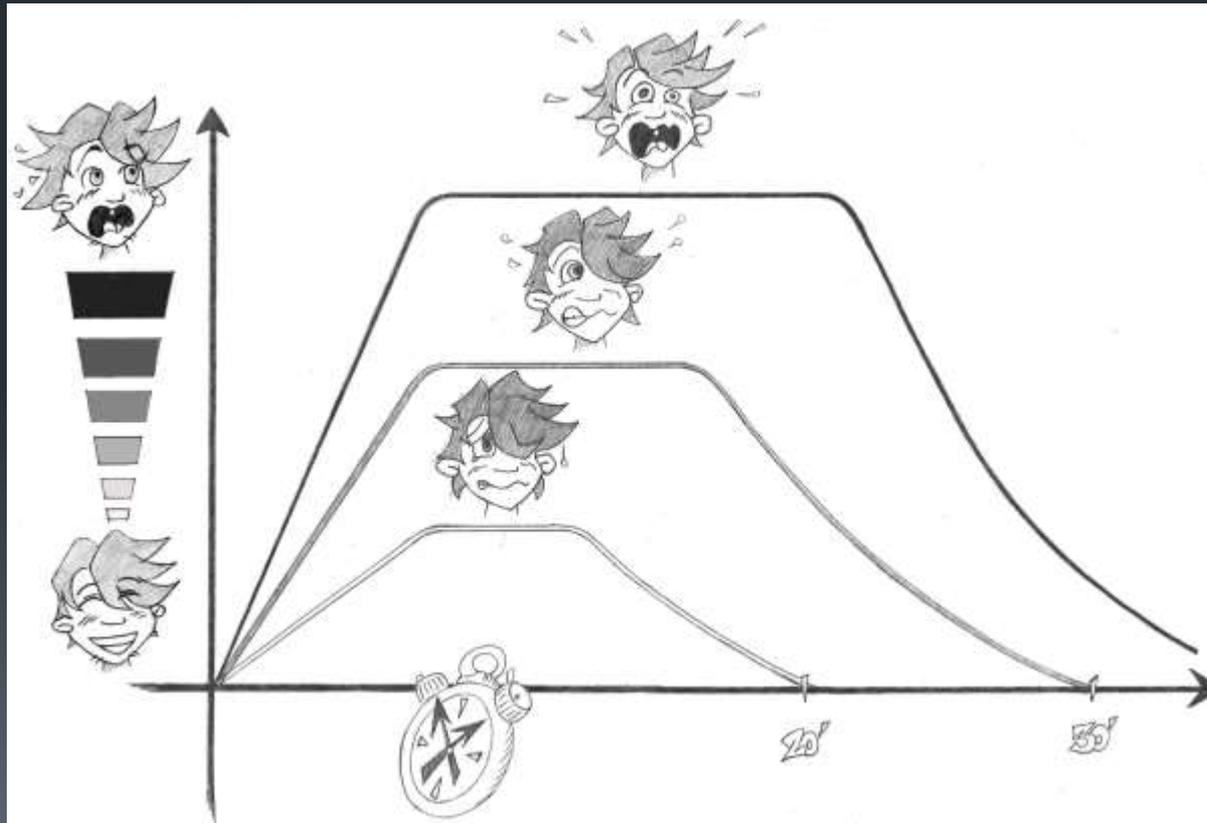
# Séance 5

- Psycho éducation sur le déroulement d'une crise d'angoisse :



# Séance 5

- Préparation aux expositions



# Séance 5

- Première exposition, si possible accompagnée par le thérapeute
- **Choix judicieux**, fait par le patient
- Tout petit changement est déjà une avancée
- Exercice à faire à la maison : exposition quotidienne
  - Situation travaillée :

date	Note de l'anxiété de 0 à 10	Durée de l'angoisse



# Séance 6

- Revoir avec le patient l'exercice à la maison
- Renforcement positif même si exercice pas réussi
- Reprise des cercles vicieux dans différentes situations problèmes
- Visualiser les techniques que nous allons mettre en place

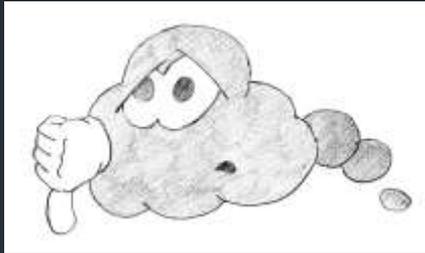
# Séance 6



- Focalisation:
  - Un anxieux focalise sur ses pensées négatives, sur ses sensations physiques, ... au lieu de regarder la situation qui est en train de se produire
  - Cotation de la focalisation de 0 à 100 dans la liste des situations problème
  - Auto observation de l'auto focalisation
  - Exercice de défocalisation : regarder la pièce et l'environnement comme si c'était la première fois qu'on le voyait, et s'entraîner.
    - Comme un extra terrestre qui arrive sur terre
    - On s'entraîne sur différentes situations

# Séance 6

- Les pensées :
  - Dans notre cerveau, nous avons 2 types de pensées



- Exercice à faire à la maison : exposition quotidienne
  - Situation travaillée :

Date	Note de l'anxiété de 0 à 10	Pensées aidantes

situation	Focalisation sur soi même au début de 0 à 100	Focalisation sur soi même à la fin De 0 à 100

# Séance 7

- Exercices à la maison : renforcement positif
- Poursuite des expositions
- Travail sur la défocalication
  
- Prenons une de tes pensées :
  - A combien tu y crois de 0 à 10?
  - Est ce que ces pensées sont réalistes? Est ce que c'est possible?
  - Quels sont les arguments pour ? Quels sont les arguments contre?
- Préparation de la prochaine exposition sur le même modèle

# Séance 7

- Possibilité de faire un contrat pour les plus petits
- Potentialiser les expositions
- Contrat clairement établir
  - Si je ..... je gagne un point
  - Récompenses :
    - 5 points ....
    - 10 points ...
    - 15 points ...
  - Relevé des points :

date					
points					

# Séance 11

- Faisons un point sur les exercices à faire à la maison
- Faisons un point sur tes pensées
  - Est ce que tu crois que tu arriveras seul à gérer ses pensées maintenant?
  - Résolution de problème
    - Situation problème : .....

<b>solution</b>	<b>avantages</b>	<b>inconvénients</b>	<b>notes</b>

- Si il reste des situations, on poursuit les expositions

# Séance 11

- Peux-tu remplir ces questions ?
- Depuis le début de la thérapie, j'estime mon amélioration (de 0 à 100)  
*(0 : aucune amélioration, 100 : complètement amélioré) : .....*
- Actuellement, je suis anxieux (se) : oui / non
- A combien (de 0 à 10) : .....

# Séance 12

- Continue à t'entraîner pour bien gérer tes peurs. Ces peurs reviendront parfois, mais tu seras assez fort(e) pour les gérer, les faire disparaître rapidement et pour continuer à vivre normalement avec tout ce qu'on a appris.
- Que pensent tes parents de ton évolution ?



- Echelles, ligne de base

# Variante pour les refus scolaire anxieux

- A combien estimes-tu ta peur de retourner au collège ?
- Quelles sont tes pensées ?
- Comment s'en approcher, comment se préparer ?
- Fais la liste de tout ce qui te fait peur à l'idée de retourner au collège :
  - Liste des peurs et note de 0 à 10
  - Résolution de problème pour chaque situation
  - Utilisation du jeu de rôle

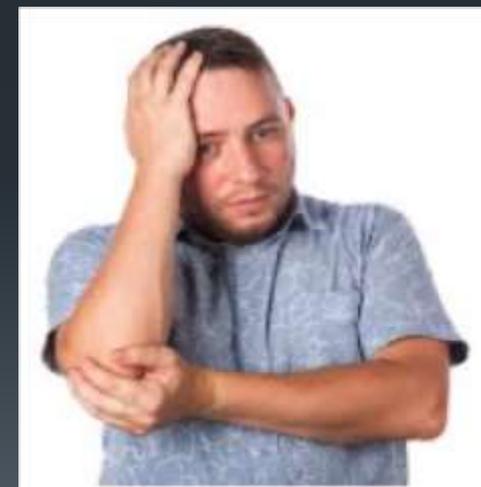
# Variante pour les refus scolaire anxieux

- Expositions très progressivement
- Passer devant l'école vide
- Rester devant l'école
- Entrer dans l'école et rester dans un endroit calme
- Retourner en classe par petites touches (2h par jour au départ)
- Retour en classe par demi journées
  
- Travailler l'affirmation de soi et l'estime de soi
- Travailler l'anxiété de performance

# Parents dans la TCC?

§ Quand parents souffrent eux-mêmes d'un trouble anxieux :

- Facteur de maintien
- évitement



## Parents dans la TCC?

- § Inclure les parents est évident pour les cliniciens :
  - § Faciliter les expositions en dehors du bureau du psy
  - § Renforcements positifs
  - § Co-thérapeutes
  - § Transfert de compétences
  - § Servir de modèle
  - § Permettre la généralisation après la TCC
  - § Encourager à prendre des risque (*Silverman 2014*)

# Études / parents

- Kendal 2005 : méta analyse
  - 9 études contrôlées randomisées
  - Coping Cat ( Anxiété de séparation, anxiété sociale, trouble panique, phobie spécifique, TAG)
  - Implication des parents FCBT de façon variable selon les études
  - Non implication des parents CCBT
  - Pas de différence significative
  - **FCBT = CCBT**

# Études / parents

- **FCBT = CCBT**
  - Méta analyses 2007, 2008, 2012, Thulin et al. 2014
  - Aucune différence même si implication des parents différente
    - Quelques sessions
    - Toutes les sessions
    - Traitement de l'anxiété parentale

# Études / parents

## § *Manassis et al. 2014*

- Quel type d'implication des parents?
- Effet sur le plus long terme ?
  - Pas de différence en post traitement
  - Pas de différence à un an
  - Pas de différence en fonction de l'âge de l'enfant
  - Différence sur le maintien des gains de la TCC

# Hypothèses ?

- Changement de l'enfant fait changer les parents
- CCBT : l'enfant s'attribue les progrès
- Implication des parents appuie sur la culpabilité
- Familles recrutées n'ont pas ou peu de dysfonctionnement
- Peu d'inclusion des pères
- Pouvoir statistique
- Effets sur le plus long terme



# Hypothèses ?

- **Changement de l'enfant fait changer les parents:**
  - *Hudson et al. 2009, EABCT 2014*
  - Hyperprotection des mères d'enfants anxieux : cause ou conséquence?
    - Mères d'enfants anxieux, hyperprotectrices
    - Mères d'enfants non anxieux
    - Taches répétées, ludiques avec d'autres enfants
    - Mères d'enfants non anxieux deviennent hyperprotectrices avec les enfants anxieux
    - Effet réversible après le traitement TCC

## Place des parents en TCC

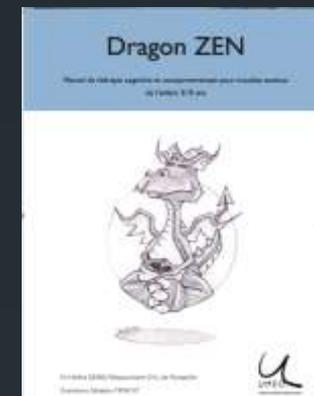
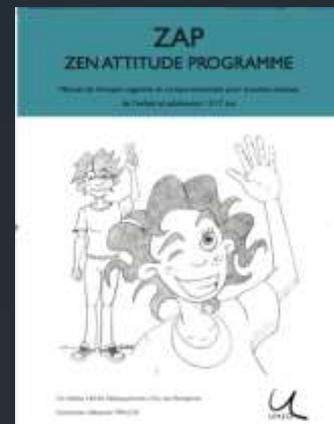
- 2 Ne pas inclure** les parents si enfant répond bien
- 2 Si inclusion** des parents, attention à la culpabilité, jugement, cognitions négatives
- 2 Si inclusion**, pas d'intervention sur leur propre anxiété mais psycho éducation, mindfulness, management des expositions de l'enfant, résolution de problème
- 2 Souplesse** dans la place accordée aux parents en fonction de la situation
- 2 Exception des refus scolaires anxieux** : nécessité d'intervention avec les parents, psychopathologie plus grave
- 2 Inclure les parents pour les autres pathologies** : TADAH, troubles du comportement

# Conclusions

- § Reconnaître les troubles anxieux de l'enfant et de l'adolescent
- § Diffusion de la TCC pour les jeunes patients
- § Manuels de TCC accessibles pour tous
- § Faire évoluer le pronostic des anxieux
- § Si TCC mise en place tôt
  - Facile, rapide et efficace à long terme



# Merci pour votre attention



**RENDEZ VOUS AU GIE ENFANT:  
CONGRÈS AFTCC NANTES ET PARIS**