



ENTRE **2**
CONSULTATIONS

Mon programme pour surmonter le **trauma** avec la thérapie d'Exposition Prolongée

Barbara Olasov Rothbaum • Edna B. Foa
Elizabeth A. Hembree • Sheila A.M. Rauch

TRADUCTION COORDONNÉE PAR Laurent Brodin



6 fiches-outils pour
réaliser les tâches
à domicile

**15 séances pour se réapproprier
sa vie après un traumatisme**

DBS

Mon programme pour surmonter le **trauma** avec la thérapie **d'Exposition Prolongée**

15 séances pour se réapproprier
sa vie après un traumatisme

Barbara Olasov Rothbaum • Edna B. Foa
Elizabeth A. Hembree • Sheila A.M. Rauch

TRADUCTION DE L'ANGLAIS COORDONNÉE PAR Laurent Brodin

Avec la participation de Delphine Avrillon, Gaëtan Gaisnon,
Bruna Gomes Lopes, Théo Rascol et Marc Toutain

DBS

**Ouvrage original : *Reclaiming your Life from a Traumatic Experience: A Prolongued Exposure Treatment Program – Workbook*, 2nd ed.
© Oxford University Press 2019**

Reclaiming your Life from a Traumatic Experience: A Prolongued Exposure Treatment Program – Workbook, 2nd ed., was originally published in English in 2019. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. De Boeck Supérieur is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Reclaiming your Life from a Traumatic Experience: A Prolongued Exposure Treatment Program – Workbook, 2nd ed., a été initialement publié en anglais en 2019. Cette traduction est publiée en accord avec Oxford University Press. De Boeck Supérieur est seul responsable de cette traduction de l'œuvre originale et Oxford University Press décline toute responsabilité en cas d'erreurs, d'omissions, d'inexactitudes ou d'ambiguïtés dans cette traduction, ou pour toute perte causée par la confiance accordée à celle-ci.

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

*L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et inaccessible**.
Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur
et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.*

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mars 2026

ISSN 2684-5849

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/024 ISBN : 978-2-8073-7222-1

À mon mari Charles et à mes filles Yael et Michelle, qui m'ont toujours soutenue dans mon travail, même lorsque cela m'a éloignée d'eux, avec beaucoup d'amour et de profonds remerciements.

Edna B. FOA

À toutes les femmes et tous les hommes qui participent à nos études. Il n'y aurait pas de « base de données » sans votre générosité et votre courage, qui nous permettent d'apprendre de vous. Et à ma famille, qui continue de m'aider à garder le cap.

Elizabeth A. HEMBREE

À mon merveilleux mari, John, et à mes fils, Alex et Jake. J'ai tellement de chance d'être votre épouse et votre mère. J'apprécie votre soutien constant, le travail formidable que vous accomplissez pour aider les autres et la façon dont vous m'aidez à rester authentique. Je suis si fière de vous. Sachez que vous avez mon amour et mon soutien éternels.

Barbara OLASOV ROTHBAUM

À George, Nathan et Edward. Je vous aime et vous me donnez du bonheur et de l'énergie.

Sheila A.M. RAUCH



Sommaire

Compléments numériques	5
Préface à l'édition française	6
1 Introduction	9
2 Ce programme est-il fait pour vous ?	21
3 Séance 1	29
4 Séance 2	41
5 Séance 3	65
6 Anticiper et résoudre les problèmes	77
7 Séances intermédiaires	87
8 Séance finale	95
À propos des auteurs	103
À propos des traducteurs	107
Bibliographie	109
Table des matières	111

Compléments numériques



Cet ouvrage s'accompagne de ressources numériques complémentaires, accessibles via des QR codes et des URL disséminés au fil du texte :

- 6 fiches-outils (qui se trouvent également dans le livre, à la fin des chapitres), au format A4, à imprimer autant de fois que souhaité pour faire et refaire les exercices pratiques;
- Des exemples de fiches-outils complétées par des patients;
- Une présentation d'autres thérapies alternatives pour traiter le trauma.

Pour y accéder :

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



Tapez l'URL
dans votre navigateur





Préface à l'édition française

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez probablement vécu un ou plusieurs événements particulièrement bouleversants. Des événements tellement inenvisageables, insensés, extrêmes qu'ils peuvent en devenir innommables. Des événements si marquants qu'ils peuvent avoir un impact durable sur vos émotions, vos relations, votre vision de la vie et votre santé. De telles répercussions sur votre quotidien peuvent se comprendre à travers ce que l'on appelle un « Trouble du stress post-traumatique » (TSPT).

Si vous vous sentez isolé, sachez qu'en France ce diagnostic est partagé par environ 4 % de la population générale. Autrement dit, on peut estimer le nombre de personnes souffrant ou ayant souffert de TSPT au cours de leur vie à 2,7 millions. Lorsque l'on estime le nombre de personnes souffrant encore de TSPT sur une période de 12 mois, cela concerne environ 2,3 % de la population générale, soit 1,58 millions de personnes¹. Au cours de la dernière décennie, les hospitalisations en lien avec des traumatismes n'ont cessé de croître, avec un bond après la pandémie de COVID-19 en 2019².

Le TSPT n'est donc ni rare ni marginal, et se tourner vers des soins spécialisés peut être une véritable épreuve. Les personnes concernées peinent souvent à mettre des mots sur leur souffrance et recourent aux évitements par crainte de revivre le passé. Déssemparées, elles peuvent rester esseulées, ne se saisissant que trop peu de l'aide qui peut leur être proposée. En parler autour de soi, à ses proches ou à un professionnel peut alors devenir insidieusement insurmontable, nourrissant un cercle vicieux où l'épuisement se transforme en désespoir.

Soyons clair : éviter sa souffrance n'est en rien un signe de faiblesse, ni une fatalité. C'est, au contraire, une tentative parfois coûteuse de se protéger et de faire face à un vécu qui dépasse l'entendement. Accepter et aller vers une aide professionnelle spécialisée est un choix qui peut s'avérer décisif.

Pourtant, même si vous trouvez l'énergie de franchir ce cap, *accéder* à cet accompagnement reste compliqué. En moyenne, près de sept ans s'écoulent

entre l'apparition des premiers signes post-traumatiques et le moment où le diagnostic est médicalement posé³. Même lorsque le diagnostic est avéré, les données de l'Organisation Mondiale de la Santé sont interpellantes: moins d'un patient sur cinq bénéficie réellement de «soins adaptés»; et ce terme renvoie davantage à un nombre minimal de séances qu'à une spécificité thérapeutique⁴. Confronté à la multiplicité des approches proposées, difficile de s'y retrouver. Face à cette douloureuse réalité, il est crucial de rendre accessible des outils concrets, simples et validés scientifiquement.

C'est précisément l'objectif de cet ouvrage, qui vous guidera, pas à pas, à travers la thérapie d'Exposition Prolongée (EP). Il ne remplace pas un professionnel, mais il peut vous épauler, vous informer et vous encourager à demander de l'aide si nécessaire. Cette thérapie n'est pas nouvelle: elle repose sur des décennies de travaux cliniques et sa robustesse scientifique la hisse parmi les traitements les plus fiables pour traiter les traumatismes, quels que soient leur nature⁵.

L'EP s'articule autour d'un principe simple, mais pas toujours facile à appliquer: faire face de manière progressive et sécurisée plutôt que continuer à éviter ce qui est lié au trauma permet peu à peu de s'en libérer. L'idée n'est pas tant de «guérir» du passé que de vous aider à retrouver une existence moins pesante, plus apaisée malgré ce que vous avez traversé. Il ne s'agit pas non plus de minimiser la complexité d'un vécu ni d'appliquer une «recette miracle», mais plutôt d'offrir un cadre clair, structuré et rassurant pour traverser, à votre rythme, ce processus de rétablissement éprouvant mais porteur d'espoir.

En tant que traducteur coordinateur de cette version française, je tiens à appuyer les efforts fournis par l'équipe de traduction et les éditeurs pour rester fidèle à l'essence de l'ouvrage de référence tout en le rendant didactique et adapté à la réalité culturelle des lecteurs francophones.

Alors si vous vous sentez démunie, vous qui parcourez ces pages, sachez qu'avoir ce livre entre les mains est un acte, en soi, vers le changement.

Vous qui parcourez ces pages, sachez qu'il existe en vous quelque chose de plus puissant, de plus noble, de plus grand que ce qui vous fait souffrir et cherche à vous nuire.

Vous qui parcourez ces pages, sachez que même dans les moments les plus sombres, une étincelle devient flambeau. Sachez que notre souhait le plus sincère est que ce manuel vous aide à souffler sur cette étincelle d'espoir qui existe déjà en vous.

Laurent BRODIN

Psychologue clinicien, responsable formation & réseau
du Centre régional de psychotraumatisme Normandie

RÉFÉRENCES

1. Husky, M. M., Lépine, J. P., Gasquet, I., & Kovess-Masfety, V. (2015). Exposure to traumatic events and posttraumatic stress disorder in France: Results from the WMH survey. *Journal of Traumatic Stress, 28*(4), 275-282.
2. Demesmaeker, A., Dufrenois, F., Saint-Dizier, C., Vaiva, G., Lamer, A., Horn, M., & D'Hondt, F. (2025). Hospitalizations with post-traumatic stress disorder in France between 2013 and 2022: a nationwide retrospective study. *European Psychiatry, 68*(1), e10.
3. Davis, L. L., Urganus, A., Gagnon-Sanschagrin, P., Maitland, J., Bedard, J., Bellefleur, R., ... & Aggarwal, J. (2024). Patient journey of civilian adults diagnosed with posttraumatic stress disorder—A chart review study. *Current Medical Research and Opinion, 40*(3), 505-516.
4. Stein, D. J., Kazdin, A. E., Munthali, R. J., Hwang, I., Harris, M. G., Alonso, J., ... & Vigo, D. V. (2023). Determinants of effective treatment coverage for posttraumatic stress disorder: findings from the World Mental Health Surveys. *BMC psychiatry, 23*(1), 226.
5. Hamblen, J. L., Norman, S. B., Sonis, J. H., Phelps, A. J., Bisson, J. I., Nunes, V. D., ... & Schnurr, P. P. (2019). A guide to guidelines for the treatment of posttraumatic stress disorder in adults: An update. *Psychotherapy, 56*(3), 359.

1

Introduction



OBJECTIFS

- Comprendre les caractéristiques du trouble de stress post-traumatique (TSPT).
 - Découvrir la thérapie d'Exposition Prolongée (EP) et la théorie du traitement émotionnel.
 - Comprendre comment ce programme a été développé.
 - Prendre connaissance des bénéfices potentiels et des risques de l'EP ainsi que les traitements alternatifs possibles.
 - Comprendre en quoi consiste le programme.
-

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un trouble lié à la peur et au stress qui peut se développer après un événement vécu ou observé, impliquant une menace réelle ou perçue pour la vie ou l'intégrité physique de soi-même ou d'un proche. Les personnes atteintes de TSPT présentent généralement quatre grands types de symptômes :

- une tendance à revivre le trauma;
- l'évitement des rappels du trauma;
- une humeur et des pensées négatives;
- le sentiment d'être constamment sur le qui-vive et sur leurs gardes.

Ces groupes de symptômes sont également appelés «clusters symptomatiques» et regroupent de nombreuses manifestations, décrites dans le tableau 1.1.

Comment se réapproprier sa vie après un trauma

Vivre un trauma peut arriver à tout le monde : accident, catastrophe, attentat, deuil, agression... Selon l'ampleur et le retentissement de ce trauma, certaines personnes développent un trouble de stress post-traumatique (TSPT). La peur, la honte, la culpabilité et l'impuissance peuvent alors les submerger.

Grâce à la thérapie d'Exposition Prolongée, vous apprendrez à :

- **réduire votre anxiété et votre détresse ;**
- **faire face à votre souvenir du traumatisme ;**
- **affronter vos émotions et vos pensées à propos de l'événement.**

Au lieu d'éviter ou de fuir les situations qui provoquent de l'anxiété et d'autres émotions négatives, apprenez à y faire face et percevez vos sentiments et vos croyances différemment.

Ce livre vous accompagnera tout au long des 15 séances de votre thérapie. Découvrez-y :

- **toutes les informations pertinentes sur le TSPT ;**
- **la méthode d'exposition *in vivo* et en imagination ;**
- **6 fiches-outils pour réaliser vos tâches à domicile entre deux consultations.**

Dans la même collection



17,95 €

ISBN : 978-2-8073-7222-1



9 782807 372221



Barbara Olasov Rothbaum est professeur de psychiatrie et vice-présidente associée de la recherche clinique à l'Emory School of Medicine ainsi que directrice du Emory Healthcare Veterans Program et du Trauma and Anxiety Recovery Program.

Edna B.Foa est professeur de psychiatrie à l'Université de Pennsylvanie dont elle dirige le Centre pour le traitement et l'étude de l'anxiété.

Elizabeth A. Hembree est professeur agrégé de psychologie à l'Université de Pennsylvanie.

Sheila A.M. Rauch est professeur de psychologie à l'Université Emory. Elle est directrice clinique du Emory University Veterans Program.

Traduction coordonnée par **Laurent Brodin** Psychologue clinicien, il est responsable formation & réseau du Centre régional de psychotraumatisme Normandie.