

L'UTILITÉ DES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES POUR TRAITER L'ANXIÉTÉ DES TOUT-PETITS

Marie-Claude Guay

Département de psychologie, Université du Québec à Montréal

Auteure du livre : « *Ces enfants qui apprennent autrement* »

Introduction

Dès la petite enfance, il arrive que certains tout-petits présentent des difficultés d'adaptation qui nécessitent des consultations en psychothérapie. Le plus souvent à cet âge, ce sont des difficultés de comportements extériorisés que l'on rencontre. Néanmoins, il arrive que l'anxiété chez l'enfant soit suffisamment envahissante pour nécessiter une psychothérapie. Peu importe le motif de consultation, la psychothérapie en petite enfance doit tenir compte du fait que l'enfant n'a pas encore développé ses aptitudes d'introspection. Par conséquent, la thérapie comportementale, issue de la première vague des thérapies cognitives et comportementales, s'avère particulièrement efficace auprès de la jeune clientèle puisqu'elle sollicite peu les capacités d'introspection. Dans le cadre de cet article, nous allons d'abord présenter la vignette clinique d'un bambin de 6 ans, Pascal, qui présente un trouble anxieux. Ensuite, le modèle théorique du conditionnement répondant de Pavlov, appelé aussi le conditionnement classique, sera détaillé et nous permettra d'expliquer comment peuvent prendre naissance certains troubles anxieux. Un autre modèle théorique sera aussi détaillé, soit celui du conditionnement opérant de Skinner, appelé aussi le conditionnement instrumental, et il nous servira à expliquer, entre autres, les comportements d'évitement des situations anxieuses.

Mots-clés : Anxiété chez l'enfant, thérapie comportementale, conditionnement classique, conditionnement opérant, apprentissage social, analyse fonctionnelle du comportement.

Correspondance : Marie-Claude Guay Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, 100 rue Sherbrooke Ouest, Montréal, (Québec), H2X 3P2, Canada. Courriel : guay.marie-claude@uqam.ca Téléphone : (514) 987-4184.

Vignette clinique : Pascal

L'intégration dans un centre de la petite enfance (CPE) génère un certain stress chez l'enfant puisqu'il s'agit d'une situation nouvelle, qui implique de nouvelles personnes et qui par le fait même, éloigne l'enfant de sa douillette routine. Pour la majorité des enfants, ce stress d'intégration se manifeste par quelques larmes le matin au départ des parents. Néanmoins, après quelques semaines seulement, les enfants ont intégré la nouvelle routine et le stress initial s'estompe, voire disparaît complètement. En revanche, pour une petite minorité d'enfants, ce stress s'accroît au fil du temps et il se transforme en anxiété de séparation. C'est ce qui est arrivé à Pascal. Plutôt que de s'intégrer petit à petit à son nouvel environnement, il a développé des signes d'anxiété de séparation qui ont pris la forme de crises de larmes intenses à tous les matins. Vis-à-vis ces crises, ses parents se sentent impuissants, mais surtout, ils se sentent coupables de lui faire vivre une telle souffrance. Par conséquent, ils ont tenté de réduire le plus possible le nombre d'heures passées à la garderie.

Pascal est actuellement âgé de 6 ans et depuis quelques temps, il fait des crises de larmes pour éviter le métro et les transports en commun. Contraints d'envoyer leur enfant à l'école tous les jours de la semaine, les parents ne peuvent pas limiter les transports en métro la semaine. Toutefois, pour tenter de limiter la fréquence et la durée des crises de larmes, ils font souvent la promesse à Pascal qu'il n'aura pas à prendre d'autres transports en commun comme le métro ou l'autobus de la ville durant la fin de semaine. Les parents organisent ainsi tout leur horaire pour éviter les transports publics la fin de semaine.

Conditionnement répondant (ou conditionnement classique)

Pour monsieur et madame Tout-le-Monde, le nom de Pavlov est vaguement connu et il est malheureusement trop souvent perçu comme étant une mécanique où un chien salive au retentissement d'une clochette. Or, lorsqu'on étudie minutieusement le conditionnement

classique, l'on comprend mieux pourquoi Pavlov s'est mérité un prix Nobel de médecine, pourquoi, encore aujourd'hui, sa théorie est enseignée partout dans le monde et comment cette théorie est utile pour mieux comprendre des phénomènes complexes en psycho-neuro-immunologie par exemple ou en psychologie. Dans le cadre de cet exposé, nous traitons de l'anxiété chez l'enfant.

Mais d'abord, qu'est-ce que le conditionnement classique ou le conditionnement répondant ? Il s'agit d'un modèle théorique qui vise à expliquer la modification de comportements répondants (CR), soit de comportements de type réflexe comme la salivation du chien à la vue de la nourriture ou la réponse de peur à la rencontre d'un ours. Dans nos exemples, la nourriture et l'ours sont des stimuli inconditionnels (SI), puisque de façon inconditionnelle, ils déclenchent une réaction ou un comportement répondant (CR).

On dit du conditionnement classique qu'il est un apprentissage associatif car l'organisme, dans nos exemples le chien et l'humain, associe le stimulus inconditionnel (SI) (dans nos exemples la nourriture et l'ours) à un stimulus neutre. Reprenons l'exemple de la clochette pour le chien et d'une promenade dans un boisé pour l'humain. Ces stimuli sont qualifiés de neutre car ils ne déclenchent pas les mêmes réactions que les stimuli inconditionnels (nourriture et ours). Ainsi, sans conditionnement, aucun chien ne salive en entendant le son d'une clochette et les promenades dans le bois ne produisent pas chez l'humain des réactions de peur et de panique. Ce qui est fascinant dans la théorie de Pavlov, c'est qu'après un conditionnement où l'organisme associe le stimulus inconditionnel (SI) à un stimulus neutre, qui devient au fil du conditionnement un stimulus conditionnel (SC) (association entre SI et SC), le comportement répondant peut être déclenché par la seule présentation du stimulus conditionnel (SC). Ainsi, après avoir été associée à l'apparition de la nourriture (SI), seule la présentation de la clochette (SC) permet de déclencher un comportement répondant de salivation (CR). Également, après avoir été associée à une rencontre avec un ours, seule la présence du boisé est suffisante pour déclencher une réaction de peur et de panique. Quand on s'arrête quelques instants pour y penser, c'est quand même extraordinaire qu'un stimulus neutre puisse acquérir pendant le conditionnement « *le pouvoir* » de déclencher à son tour un comportement répondant (de type réflexe). La force de l'association entre deux stimuli varie d'un stimulus à un autre, mais le conditionnement peut parfois s'établir après une seule association, comme c'est souvent le cas dans l'émergence de phobies (comme dans l'exemple du boisé et de la rencontre avec l'ours). Pour d'autres types d'associations, plusieurs répétitions sont parfois nécessaires comme dans l'exemple de l'association entre la nourriture et le son d'une clochette.

Vignette clinique : Pascal et le métro

Au début de l'année scolaire, Pascal a attrapé un virus de la gastro. Il a commencé à se sentir fatigué et à avoir un peu mal à la tête à l'école, mais il n'avait pas encore été malade quand ses parents sont venus le chercher. En fait, il a commencé à vraiment mal se sentir dans le métro : il avait chaud, il se sentait étourdi et il avait la nausée. À un moment donné, il a même vomi dans la voiture de métro qui était pas mal bondée de monde. Quelle honte pour lui ! Et quel trouble pour ses parents ! À ce moment-là, Pascal a associé le stimulus inconditionnel (le virus de la gastro) à un stimulus neutre, en l'occurrence ici le métro, et à présent, le métro à lui seul peut déclencher un comportement répondant de malaise (avoir chaud, se sentir étourdi et avoir la nausée). Par le phénomène de généralisation du stimulus, Pascal, qui craint le métro, commence aussi à craindre l'autobus de la ville et tous les transports en commun. Bien entendu, il souhaite éviter ces désagréments et pour ce faire, il souhaite éviter à tout prix les transports publics.

La procédure d'extinction en conditionnement répondant

Après le conditionnement, il est possible que le stimulus conditionnel (SC), en l'occurrence ici la clochette ou le boisé, ne déclenche plus le comportement répondant (saliver ou avoir peur), mais pour y arriver, il faut procéder à l'extinction du comportement répondant. La procédure d'extinction consiste en quelque sorte à briser l'association entre le SI et le SC. Il s'agit bien sûr d'un nouvel apprentissage pour l'organisme qui apprend qu'à partir de maintenant, le SC (la clochette ou le boisé) n'annonce plus l'arrivée du SI (la nourriture ou l'ours). L'on se rend compte de l'efficacité de la procédure d'extinction lorsque le SC ne déclenche plus le comportement répondant, c'est-à-dire que la clochette ne fait plus saliver le chien et le boisé ne provoque plus de réaction de peur ou de panique. Évidemment, la force d'associabilité entre deux stimuli sera déterminante sur la durée de la procédure d'extinction; plus la force est grande comme dans l'exemple de l'ours et du boisé, plus longue sera l'extinction du comportement répondant (la peur et la panique ici).

La thérapie comportementale pour soulager l'anxiété de Pascal

Dans la thérapie comportementale, la procédure d'exposition repose sur le processus d'extinction du comportement répondant. Cette procédure vise à faire apprendre à l'organisme, en l'occurrence ici le petit Pascal, que le stimulus qui a été conditionné et qui lui provoque de la peur (le métro) n'est rien d'autre en fait qu'un stimulus neutre. Pour ce faire, la stratégie d'exposition consiste à amener plusieurs fois Pascal dans le métro afin qu'il apprenne que le métro n'est plus associé au stimulus inconditionnel de la gastro. Au tout début de la procédure d'extinction, le métro déclenche encore le comportement répondant de stress, de malaise et de nausées. Les réactions sont vives chez Pascal qui avait

l'habitude de faire des crises de larmes pour tenter d'éviter cette situation anxiogène. Or, au fur et à mesure qu'on répète les trajets de métro avec Pascal, l'extinction s'installe et le comportement répondant diminue, voir même disparaît complètement. Au fil du temps, le métro ne provoque plus de stress, ni de malaise, ni de nausée. Mais pour y parvenir, il ne faut surtout pas éviter de prendre le métro! Lorsque les personnes aux prises avec de l'anxiété, enfants ou adultes, évitent les situations anxiogènes, il n'y a plus d'exposition possible et donc, il n'y a pas d'extinction possible du comportement répondant de stress et d'anxiété.

Conditionnement opérant (ou conditionnement instrumental)

Pour monsieur et madame Tout-le-Monde, le nom de Skinner est bien connu et comme pour Pavlov, son modèle théorique est aussi malheureusement trop souvent perçu comme étant mécanique. Pourtant, le conditionnement opérant est un modèle théorique extraordinaire, qui permet de comprendre et prédire les comportements. Il est fortement utilisé dans les milieux de l'éducation, mais trop souvent, les principes théoriques sont bafoués ou incompris; rendant inefficaces les tentatives d'intervention. Dans le cadre du présent exposé, les principes de base du modèle sont décrits. Ultiment, ces notions théoriques nous permettront de mieux comprendre les comportements d'évitement d'une situation anxiogène.

Contrairement à Pavlov qui s'est intéressé à mieux comprendre la modification de comportements répondants (les réactions), Skinner, de son côté, s'est intéressé à mieux comprendre la modification de comportements opérants (les actions). Les comportements opérants sont des comportements volontaires, sélectionnés en fonction du contexte où ils se produisent (environnement), mais surtout, sélectionnés en fonction de leurs conséquences. Selon Skinner, les conséquences d'un comportement dans un contexte donné peuvent, soit augmenter la probabilité que ce comportement se produise de nouveau dans ce contexte (on parle alors de renforcement) ou soit diminuer la probabilité que ce comportement se produise de nouveau dans ce même contexte (on parle alors de punition). Dans le langage populaire, le terme « *renforcement* » est souvent remplacé par celui de « *récompense* » et le terme « *punition* » réfère souvent à une conséquence jugée négative par une personne en autorité qui inflige une conséquence dans le but de réprimander un comportement problématique. Or, dans le modèle théorique du conditionnement opérant, les conséquences de renforcement ou de punition ne sont pas définies selon la personne qui inflige ces conséquences, mais bel et bien par leurs effets réels sur la probabilité d'apparition du comportement visé. Ainsi, on parle de renforcement d'un comportement lorsque la conséquence a pour effet d'augmenter sa probabilité d'apparition ultérieure dans un contexte similaire, et on parle de punition lorsque la

conséquence a pour effet de diminuer sa probabilité d'apparition ultérieure dans un contexte similaire.

Les conséquences de renforcement ou de punition peuvent être positives ou négatives. Encore un fois, il faut se méfier de la signification courante des termes positif et négatif, car « *positif* » ne signifie pas quelque chose d'agréable et « *négatif* » quelque chose de désagréable. Dans le modèle de conditionnement opérant, le terme « *positif* » signifie que l'on ajoute une conséquence dans l'environnement, alors que le terme « *négatif* » signifie que l'on retranche quelque chose dans l'environnement.

Lorsqu'une conséquence d'un comportement a pour effet d'augmenter la probabilité d'apparition de ce comportement dans un contexte similaire, l'on parlera de renforcement positif si l'on ajoute un stimulus dans l'environnement et on parlera de renforcement négatif si l'on retranche un stimulus de l'environnement. De la même manière, l'on parlera de deux types de punition, soit la punition positive si l'on ajoute un stimulus dans l'environnement et une punition négative si l'on retranche un stimulus de l'environnement.

La fonction des comportements d'évitement des situations anxiogènes

Comme nous l'avons vu dans la vignette clinique, le jeune Pascal, qui développe progressivement une aversion des transports en commun (une phobie), tente par tous les moyens possibles, d'éviter le transport public qui lui crée un stress intense, des sensations physiologiques désagréables et une importante détresse psychologique. L'intensité de ces inconforts explique aisément le fait qu'il veuille se soustraire du métro et de l'autobus de ville. En faisant des crises de larmes à tous les jours pour éviter le transport public, les parents, soucieux de soulager sa détresse, ajustent leur horaire pour limiter le plus possible les transports en commun. Le fait de se soustraire à ce type de transport (retrait d'un stimulus dans l'environnement), du moins occasionnellement, augmente la probabilité d'apparition des comportements de crise de larmes. Ainsi, selon le modèle du conditionnement opérant, les comportements de faire des crises de larmes sont des comportements renforcés négativement (renforcés par le retrait de la situation anxiogène).

Comme nous l'avons brièvement abordé dans l'explication du conditionnement répondant de Pavlov, pour traiter l'anxiété du jeune Pascal, il faut faire une procédure d'extinction, c'est-à-dire qu'il faut qu'il apprenne qu'il n'y a plus de relation de contingence entre le stimulus inconditionnel (ici la gastro) et le stimulus conditionnel (ici le métro et les transports en commun). Pour ce faire, l'exposition in vivo permet petit à petit de faire ce nouvel apprentissage, soit celui qu'il n'y a plus d'association entre les stimuli. Or, cette exposition est impossible à faire si le jeune Pascal continue d'éviter les situations anxiogènes. En somme, le soulagement ressenti à chaque fois qu'il peut éviter le transport public augmente

la probabilité que dans des circonstances similaires, il manifeste ultérieurement les comportements d'évitement, en l'occurrence ici les crises de larmes. On se retrouve donc dans une situation où les comportements d'évitement, renforcés négativement dans son environnement, non seulement nuisent, mais empêchent carrément de mettre en place une procédure d'extinction (i.e. l'exposition in vivo) nécessaire au traitement de l'anxiété.

La modification des comportements problématiques en conditionnement opérant

La modification des comportements selon le modèle du conditionnement opérant ne se résume pas si simplement en quelques lignes et ce sujet aurait pu faire l'objet de toute une journée de colloque. Pour les besoins de cet exposé, je vais donc résumer les principes de base de la modification de comportements problématiques et aborder brièvement des stratégies d'intervention utiles avec les tout-petits.

Extinction des comportements problématiques

Selon Skinner, les comportements sont sélectionnés par leur fonction sur l'environnement (ou par leurs conséquences). Si les comportements n'ont plus de fonction, en d'autres mots si les comportements ne sont plus d'aucune utilité, ils cesseront progressivement de se produire. Ainsi, pour réduire l'occurrence de comportements problématiques, la meilleure stratégie d'intervention est de cesser de les renforcer. Cette opération, qui consiste à ne plus faire suivre un comportement de son stimulus de renforcement, se nomme, ici aussi, la procédure d'extinction. En conditionnement opérant, le bris de contingence qui mène à l'extinction du comportement se situe donc entre le comportement et son renforcement. Tout comme en conditionnement répondant, la durée de la procédure d'extinction dépend de la force de la relation entre le comportement et son stimulus de renforcement et il dépend aussi des programmes de renforcement en cours.

Procédure d'extinction des comportements d'évitement

Reprenons l'exemple des comportements d'évitement de la situation anxiogène par Pascal. Pour éviter de prendre le métro et tout autre transport public, il fait des crises de larmes et sensibles au bien-être de leur enfant, et surtout préoccupés par la détresse psychologique de leur fils, les parents renforcent, bien malgré eux, les comportements de crises de larmes en réorganisant leur horaire pour limiter le plus possible le transport public et même, l'éviter complètement les fins de semaine. Si on veut mettre un terme au comportement d'évitement, en l'occurrence ici les comportements de crises de larmes, il faut entamer une procédure d'extinction et briser la relation de contingence entre le comportement et sa conséquence de renforcement. Ce qui revient à dire qu'à partir de maintenant, les crises de larmes ne sont plus suivies du retrait du métro et du

transport en commun. Lorsque Pascal pleure pour les éviter, les parents ne doivent plus renforcer ses comportements en lui permettant effectivement de s'y soustraire.

La punition : moins efficace et encore mal utilisée

Par ailleurs, bien qu'encore amplement utilisée dans les milieux éducatifs, et surtout devrait-on dire, bien qu'encore mal utilisée et incomprise, la procédure de punition pour réduire l'occurrence des comportements problématiques est moins efficace que la procédure d'extinction résumée ci-dessus. Pour qu'une procédure de punition soit efficace, plusieurs paramètres doivent être réunis. Par exemple, la contingence entre le comportement problématique et sa conséquence de punition doit être le plus systématique possible, c'est-à-dire qu'à chaque fois que le comportement problématique survient, le stimulus de punition est présenté en contingence. Également, le stimulus de punition doit être en contiguïté temporelle avec le comportement problématique; il ne doit pas être trop éloigné dans le temps. Mais surtout, ce qu'il faut garder en tête, est le fait qu'un comportement qui est fréquent, est sans aucun doute un comportement qui est renforcé par l'environnement et ce, même s'il s'agit d'un comportement problématique. Par conséquent, il arrive qu'un comportement problématique se trouve en situation de double conséquence. Il peut être à la fois suivi d'une conséquence de renforcement et à la fois suivi d'une conséquence de punition. Si le comportement problématique est occasionnellement renforcé, la procédure de la punition ne sera pas efficace.

Intervenir avec les tout-petits : l'utilité de l'analyse fonctionnelle du comportement

Comme son nom l'indique, l'analyse fonctionnelle du comportement est une analyse des comportements et du contexte dans lequel ils se produisent et elle vise à comprendre les relations de contingence entre les comportements et leurs conséquences de renforcement ou de punition. Autrement dit, cette analyse permet de comprendre la fonction des comportements; ce qui s'avère essentiel lorsque l'intervention vise à faire acquérir des comportements « *adéquats* » dans le répertoire de comportement de l'enfant ou à faire diminuer les comportements « *problématiques* ». Pour mener à bien ce type d'intervention, plusieurs étapes sont essentielles. Premièrement, il est crucial de définir le but de l'intervention en termes opérationnels. Ensuite, vient une période d'observation du ou des comportements cibles. Cette étape est indispensable et elle doit durer aussi longtemps que nécessaire, car elle permet de comprendre les relations de contingence entre les comportements cibles et leurs conséquences. Une fois la fonction du ou des comportements cibles bien identifiée, l'on peut mettre en place l'intervention, en prenant bien soin de continuer à observer et à documenter les observations. Finalement, la dernière étape consiste à évaluer les effets de l'intervention et s'ils ne sont pas satisfaisants, il faut

revenir en arrière et reprendre l'observation des comportements.

Conclusion

La thérapie comportementale est très efficace avec les tout-petits, que ce soit pour intervenir sur des comportements extériorisés comme des comportements d'opposition ou d'agressivité ou que ce soit pour intervenir sur des comportements intériorisés comme les comportements anxieux. Toutefois, il faut rappeler que les interventions comportementales ne sont pas des techniques d'intervention qui peuvent être appliquées par n'importe qui, n'importe quand ou n'importe comment. S'il s'agissait en fait de techniques, les résultats seraient assurés et prévisibles pour tous et chacun; ce qui est loin d'être le cas. La thérapie comportementale ne s'avère donc pas une accumulation de techniques, mais bel et bien, des stratégies d'intervention qui prennent leurs assises sur des fondements théoriques largement appuyés par des données probantes. Une bonne compréhension des modèles théoriques de conditionnement répondant et de conditionnement opérant est absolument essentielle à l'efficacité de la thérapie comportementale. Enfin, à travers l'exemple clinique de Pascal, il vous a été possible d'apercevoir à quel point les parents sont importants dans le processus thérapeutique auprès de leur enfant. Les parents sont progressivement amenés à saisir, dans un langage vulgarisé bien sûr, les principaux fondements théoriques de la thérapie comportementale. C'est en équipe avec eux que le psychologue ou le psychothérapeute aura du succès dans l'intervention.

Références utiles pour le lecteur intéressé

- Malcuit, G., Pomerleau, A., et Maurice, P. (1995). *Psychologie de l'apprentissage, termes et concepts*. Saint-Hyacinthe: Edisem.
- Powell, R. A., Honey, P. L., et Symbaluk, D. G. (2016). *Psychologie de l'apprentissage*. Montréal: Chenelière éducation.
- Turgeon, L., et Parent, S. (2012). *Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents*, Tome 1 : Troubles intériorisés. Ste-Foy, QC: Presses de l'université du Québec.