



## Written Exposure Therapy (WET)



### C'est quoi la WET ?

La Written Exposure Therapy (thérapie d'exposition par l'écriture - WET) proposée par Sloan and Marx (2019) est une approche thérapeutique structurée, brève et validée scientifiquement pour le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Elle repose sur un principe central : écrire de manière répétée et détaillée sur l'événement traumatisant, dans un cadre thérapeutique sécurisé, afin de favoriser l'intégration du souvenir et la diminution de la détresse émotionnelle associée.

La WET se distingue par sa simplicité et sa brièveté :

- Généralement cinq à sept séances d'environ 45 minutes chacune ;
- L'exposition au traumatisme se fait uniquement par l'écriture, sans devoirs à domicile pendant 30 min ;
- Le thérapeute donne un cadre clair mais n'interrompt pas ou n'interprète pas le contenu.

Elle est recommandée notamment pour les personnes qui peuvent bénéficier d'une approche efficace mais moins intensive que d'autres thérapies d'exposition.



### Comment ça fonctionne ?

Après un traumatisme, les souvenirs peuvent rester fragmentés, envahissants et non intégrés. Pour éviter la détresse, beaucoup de personnes fuient mentalement ou émotionnellement le souvenir, ce qui empêche sa réorganisation.

La WET agit en :

- **Encourageant l'évocation répétée et prolongée du souvenir** par l'écriture, ce qui favorise la diminution progressive de l'activation émotionnelle (habituation) ;
- **Facilitant la narration cohérente de l'événement**, aidant à lui redonner une place dans l'histoire personnelle ;
- **Réduisant l'évitement**, ce qui permet aux mécanismes naturels de traitement de l'information de reprendre leur cours ;
- Modifiant progressivement les croyances négatives liées au traumatisme, même sans travail cognitif explicite.



### Comment ça se passe ?

La WET est une thérapie très structurée, généralement sur cinq séances :

#### 1. Séance 1 : Psychoéducation et introduction à la méthode

- Explication des réactions post-traumatiques, du rôle de l'évitement et de la logique de l'écriture thérapeutique ;
- Présentation des consignes d'écriture (décrire l'événement le plus marquant de manière détaillée, y compris émotions et pensées) ;
- Première séance d'écriture (20-30 minutes), en silence, sous la supervision bienveillante du thérapeute.

#### 1. Séances 2 à 5 : Exposition écrite répétée

- À chaque séance, la personne écrit pendant 30 minutes sur l'événement traumatisant, en se concentrant sur les détails, les pensées et les émotions ;
- Le thérapeute n'intervient pas pendant l'écriture, puis recueille brièvement le ressenti de fin de séance ;
- Aucun devoir à domicile n'est demandé.

L'ensemble du protocole peut être complété en environ 5 semaines ou moins.



### Cette thérapie est-elle efficace ?

Les recommandations internationales (ISTSS, NICE, Phoenix, OMS, VA/DoD) ont attribué un niveau de preuve "élevé" et recommandent la WET.