

Fiche de devoirs d'exposition

Situation redoutée à confronter :	Action : <i>Décrivez ce que vous allez faire et pendant combien de temps.</i>					
Date et heure	Pensées antérieures <i>Décrivez ce que vous pensez qu'il va se passer. Quelle est la pire chose par rapport à ça?</i>	Évaluation de l'anxiété avant (0 – 10)	Évaluation de l'anxiété pendant (0 – 10)	Évaluation de l'anxiété après (0 – 10)	Durée	Commentaires après <i>Décrivez ce qu'il s'est passé : Comment avez vous géré ? Comment cela a affecté votre niveau d'anxiété ? Vos craintes et vos prédictions étaient-elles justes ? Pourquoi ou pourquoi pas ?</i>