Hiérarchie des situations redoutées

Prenez note de toutes les situations qui vous rendent anxieux(se) et inscrivez-les dans le tableau ci-dessous : classez-les en fonction du niveau de détresse qu'ils provoquent chez vous. Dans la dernière colonne, évaluez l'intensité de la détresse vécue dans chaque situation de 0 (aucune détresse) à 10 (maximum de détresse).

Rang	**Décrivez la situation**	**Évitez-vous cette situation d'habitude ?** Oui/Non	**Niveau de détresse** 0 – 10

 © Dr. Virginia Chow, 2012 Ce document peut être distribué librement