

FICHE DE PRÉ-EXPOSITION

- **Ce que je vais aller affronter et que je redoute :**
- **Comment je vais le faire (décrire l'exposition) :**
- **Ce que j'essaierai de ne pas faire (évitements):**
- **Quelles techniques vais-je utiliser pour tolérer l'anxiété pendant l'exposition ?**
- **Comment je vais intensifier l'exposition pour augmenter son efficacité au fur et à mesure que ma confiance pour faire face à cette peur se développe ?**
- **Quand vais-je nommer et/ou évaluer mes émotions ?**
- **Pour résumer ces éléments, je vais précisément faire mon exposition de la façon suivante :**

JUSTE AVANT L'EXPOSITION

- **Quelle est la probabilité que ce que je redoute arrive ? 1 % à 100 %**
- **Si cela arrivait, jusqu'à quel point cela serait-ce grave ? 1 % à 100 %**
- **Quel est mon niveau d'anxiété juste avant de commencer mon exposition ? 1 % à 100 %**