

## GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION

NOM : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

Exercice : \_\_\_\_\_

Pensées automatiques	Pensées réalistes

Date	Identifier si : vous étiez : 1. seul 2. accompagné	Avez-vous : 1. fait face à la situation 2. évité la situation 3. fait face avec neutralisation ou un objet sécurisant. Spécifiez	Combien de temps avez-vous fait face à la situation?	Niveau d'anxiété maximal atteint (0-10)	À quoi pensiez-vous ? Commentaires