LISTE DES SITUATIONS ÉVITÉES

1. Faites une liste aussi complète que possible de tout ce que vous vous empêchez de faire, ou des situations que vous évitez, à cause de la crainte qu'elles provoquent.
2. Attribuez ensuite à chacune de ces situations, une cote de 0 à 100/100, selon le degré d'anxiété que vous estimez qu'elle provoquerait.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Vous pouvez ensuite les classer par ordre croissant de crainte, en débutant par celle qui vous fait le moins peur jusqu'à celle qui est la pire.

SITUATION	**ANXIÉTÉ (0 À 100%)**