

7.7 Tableau d'enregistrement de l'attention dirigée sur soi et des expériences comportementales

Est-ce que c'est arrivé?

0% | | | | | 50% | | | | |
Pas du tout Totallement

Jusqu'à quel point étiez-vous anxieux?

0% | | | | | 50% | | | | |
Pas du tout Totallement

Jusqu'à quel point aviez-vous l'air anxieux?

0% | | | | | 50% | | | | |
Pas du tout Totallement

Jusqu'à quel point croyez-vous avoir bien performé?

0% | | | | | 50% | | | | |
Pas du tout Totallement

Aviez-vous une image de vous? Oui Non

Jusqu'à quel point l'attention était-elle dirigée vers l'intérieur et sur comment vous paraissiez vs attention dirigée vers l'extérieur et sur les autres?

0% | | | | | 50% | | | | |
Attention totalement dirigée vers l'intérieur Attention totalement dirigée vers l'extérieur

Jusqu'à quel point avez-vous eu recours aux comportements sécurisants?

0% | | | | | 50% | | | | |
Pas du tout Totallement

Quelle était votre impression générale de?

Avez-vous remarqué (comportement)?

Si oui, comment l'avez-vous interprété?

Jusqu'à quel point avez-vous pensé paraissait (peur spécifique)? Jusqu'à quel point était-ce présent et pourquoi?

Adapté de www.oxcadatressources.com

**Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.*