

7.9.24 OBJECTIFS POUR POURSUIVRE VOTRE ÉVOLUTION

Date :

Le but de cet exercice est d'identifier les inquiétudes sur lesquelles vous voulez continuer à travailler et de préciser les moyens que vous allez utiliser.

Objectif 1 :

Moyens :

Objectif 2 :

Moyens :

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur www.tccmontreal.com