

7.9.20 SCÉNARIO POUR L'EXPOSITION

Date :

Le but de ce travail est de développer un scénario d'exposition ayant les caractéristiques suivantes :

- Être centré sur un seul thème
 - Être composé :
 - Au présent (comme si le scénario se produisant présentement)
 - En langage parlé (non littéraire)
 - Au je
 - Être une description détaillée de votre peur fondamentale
 - Faire référence aux sens (vue, ouïe, odorat etc...)
 - Faire référence à votre réaction émotionnelle (psychologiquement et physiologiquement)
 - Ne pas contenir d'éléments rassurants (neutralisation) tels que les mots « peut-être », « pas si pire » etc.
 - Être «effrayant» mais tout de même crédible
 - Inclure la signification perçue par rapport à l'anxiété décrite
 - Durée de 55 secondes lorsque lu lentement et avec expression
- Une lecture «avec émotion» est importante! En effet, une lecture terne peut être une façon de neutraliser le contenu du scénario. Le débit doit être assez lent et comprendre des pauses aux endroits stratégiques pour favoriser la formation d'images mentales.

[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

