

## VII.XIV Exercice – Étapes de progression de l'exposition à une situation<sup>19</sup>

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Étapes de la situation # : _____ |  |
| 1.                               |  |
| 2.                               |  |
| 3.                               |  |
| 4.                               |  |
| 5.                               |  |
| 6.                               |  |
| 7.                               |  |
| 8.                               |  |
| 9.                               |  |
| 10.                              |  |
| ...                              |  |

---

<sup>19</sup> Adapté de «Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique» de Dre Pascale Brillon (2017).