

VII.XV Exercice – Grille d’auto-observation d’exposition in vivo²⁰

Grille d’auto-observation d’exposition <i>in vivo</i> de la situation #:						
Étape:	Date et heure:	NAS avant:	NAS pendant:	NAS après:	Durée:	Commentaires:
		Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____		_____ _____ _____ _____
		Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____		_____ _____ _____ _____
		Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____		_____ _____ _____ _____
		Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____		_____ _____ _____ _____
		Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____		_____ _____ _____ _____
		Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____	Pensées: _____ _____		_____ _____ _____ _____

²⁰ Adapté de «Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique» de Dre Pascale Brillon (2017) et «Prolonged Exposure Therapy for PTSD – Emotional Processing of Traumatic Experiences» de Edna. B. Foa et coll. (2019).