7.4 Conséquences anticipées

Pour chacune des situations identifiées dans votre liste d'évitements, essayez de décrire le plus précisément et concrètement possible ce que vous craignez qu'il survienne si vous l'affrontez. **Si possible décrivez votre crainte d'une façon telle qu'il sera possible de savoir clairement si ça s'est produit ou pas.** Par exemple, une personne souffrant d'anxiété sociale qui a écrit : « J'ai peur que mon anxiété paraisse beaucoup » aurait intérêt à le décrire plus spécifiquement : « Je vais trembler de façon très apparente, je vais bafouiller à un point tel que les gens ne comprendront pas ce que je dis… ».

SITUATION	CONSÉQUENCES ANTICIPÉES	INCONFORT ANTICIPÉ (0 À 100%)

Notez les comportements, pensées ou objets sécurisants auxquels vous risquez de recourir si vous essayez de faire face à ces situations :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____