

7.6 Fiche de planification des exercices d'exposition OptEx*

En affrontant de façon répétée, les situations évitées, vous vous donnez l'occasion de réaliser que vos pires craintes ne surviennent que rarement ou s'avèrent plus tolérables que vous le pensiez.

Quelle est cette pire crainte?

Comment vais-je la tester? (Qu'est-ce que je vais faire lors de cet exercice d'exposition?)

- Qu'est-ce que j'abandonne?

- Qu'est-ce que je tolère?

- Qu'est-ce que je combine?

- Qu'est-ce que j'affronte?

Combiner tous ces éléments pour décrire précisément l'exercice d'exposition qui en découle.

*Traduit librement et adapté de : Craske, M. G., et coll. (2022). "Optimizing exposure therapy with an inhibitory retrieval approach and the OptEx Nexus." *Behav Res Ther* **152**: 104069.