

## 7.5 Fiche d'exposition optimale

Adapté de Craske et coll. 2022.

The worksheet is titled "7.5 Fiche d'exposition optimale" and is adapted from Craske et coll. 2022. It features a central octagonal box with the text "Ce que vous craignez le plus". To the right of this box is a column of three rounded rectangular boxes under the heading "Ça risque d'arriver". To the left is a column of three rounded rectangular boxes under the heading "Ça me protège".

Ce que vous craignez le plus	
Liens, situation	Objets craints
Pensées, images mentales craintes	Émotions (ou autres)
	Sensations physiques
	Durée

  

Ça me protège		
Endroits sécurisants	Objets sécurisants	Pensées ou comportements qui rassurent