

## 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	
Objets craints	Objets sécurisants
Émotions (ou autres)	Objets sécurisants
Sensations physiques	Endroits sécurisants
Durée	Pensées ou comportements qui rassurent
Lieux, situation	
Pensées, images mentales craintes	