7.8 Grille d'auto-observation des exercices d'exposition

NOM : _____ DATE : _____

Exercice (décrire l'exercice précisément : lieu, durée, objet, sensation physique, pensée…):
_____
_____

Scénario catastrophe (décrire les conséquences catastrophiques que la partie émotive de votre personne craint, lors de cet exercice. Le décrire de façon vérifiable) :
_____
_____
_____

Date	**Identifier si :** vous étiez : 1. seul 2. accompa-gné	**Avez-vous :** 1. fait face à la situation 2. évité la situation 3. fait face avec neutralisation ou un objet sécurisant. Spécifiez.	**Combien de temps avez-vous fait face à la situation?**	**Niveau d'anxiété maximal atteint** (0-10)	**En quoi ce qui s'est produit était différent de ce qui vous aviez anticipé?** **Qu'avez-vous appris de cette expérience?**