7.2 Liste des situations évitées

1. Dressez une liste aussi complète que possible de tout ce que vous vous empêchez de faire, ou des situations que vous évitez, en raison de la crainte qu'elles provoquent.
2. Attribuez ensuite à chacune de ces situations, une cote de 0 à 100/100, selon le degré d'anxiété qu'elle provoquerait à votre avis.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Vous pouvez ensuite les classer par ordre croissant de crainte, en débutant par celle qui vous fait le moins peur jusqu'à celle qui est la pire.

SITUATION	INCONFORT ANTICIPÉ (0 À 100%)