

Formulaire apprivoisement des peurs (échantillon)

(Exemple : Phobie spécifique : Conduire)

Date : _____ Le 12 janvier _____

Exercice d'exposition (Quelle peur j'apprivoise ?) : _Conduire dans une zone résidentielle_

Évaluation de la peur :

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Aucune peur

Peur modéré

Peur extrême

Début : _____ 6 _____

Fin : _____ 3 _____

Durée de l'exposition : _____ 30 mins _____

Qu'ai-je appris ? __ J'avais peur au début. C'est devenu plus facile au fur et à mesure que je conduisais. Mon anxiété était moins élevée aujourd'hui qu'hier lorsque j'ai fait l'exercice d'exposition _____

(Exemple : Anxiété sociale)

Date : _____ le 27 juin _____

Exercice d'exposition (Quelle peur j'apprivoise ?) : _ Poser des questions à des inconnus (demander mon chemin au bureau de poste). _____

Évaluation de la peur :

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Aucune peur

Peur modéré

Peur extrême

Début : _____ 8 _____

Fin : _____ 4 _____

Durée de l'exposition : __ 35 mins - j'ai demandé à 12 personnes pendant ce temps _

Qu'ai-je appris ? __ Mon anxiété a diminué et à la fin, je n'étais plus aussi anxieux. La plupart des personnes ont été agréables et serviables - une seule personne a été impolie et ne m'a pas aidé - donc je suppose que demander de l'aide n'ennuie pas forcément les autres.

Formulaire apprivoisement des peurs

Date : _____

Exercice d'exposition (Quelle peur j'apprivoise ?) : _____

Évaluation de la peur :

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Aucune peur

Peur modéré

Peur extrême

Début : _____

Fin : _____

Durée de l'exposition : _____

Qu'ai-je appris ? _____

Date : _____

Exercice d'exposition (Quelle peur j'apprivoise ?) : _____

Évaluation de la peur :

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Aucune peur

Peur modéré

Peur extrême

Début : _____

Fin : _____

Durée de l'exposition : _____

Qu'ai-je appris ? _____
