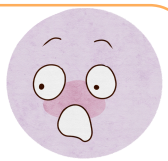
Échelle des peurs / hiérarchie d'exposition

Lister et évaluer les situations anxiogènes

Décrivez ici ce qui déclenche votre peur



J'évalue mon niveau d'anxiété :
100 = anxiété extrême
50 = anxiété significative
0 = aucune anxiété

Décrivez les situations susceptibles de déclencher l'anxiété	Évaluation (0-100)

©2025 Gaelle Raimbault-Tous droits réservés

« Chaque pas compte, même les plus petits. »

« Ce n'est pas dangereux, c'est juste inconfortable. »

« J'apprends à être plus fort·e que ma peur. »

"Je suis en sécurité ici et maintenant".

©2025 Gaelle Raimbault-Tous droits réservés