Échelle des peurs / hiérarchie d'exposition

Étape 1 - Lister et évaluer les situations anxiogènes

Décrivez brièvement ce qui déclenche votre peur/ stress/ anxiété :

Évaluation du niveau d'anxiété :
100 = anxiété extrême
50 = anxiété significative
0 = aucune anxiété

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

©2024 Outils Psy

Échelle des peurs/ hiérarchie d'exposition

Étape 2 - Hiérarchiser les situations anxiogènes

Situation	Évaluation (0-100)

©2024 Outils Psy