

### EXERCICE 14.3 (FEUILLES A ET B) : Élaborez votre propre échelle des peurs

Élaborez votre propre échelle des peurs en vous servant des feuilles d'exercice A et B. La première vous aidera à déterminer et à évaluer les situations que votre anxiété vous fait éviter. Une fois cela fait, inscrivez à l'échelon du haut la situation que vous avez évaluée comme étant pour vous la plus anxiogène, et à l'échelon du bas celle qui l'est la moins. Puis renseignez les autres échelons du haut en bas sur la base de vos évaluations de la feuille d'exercice A. Si vous avez évalué différentes situations comme étant aussi anxiogènes les unes que les autres, notez-les dans l'ordre qui vous paraît le plus pertinent, en gardant à l'esprit que plus vous « vous élevez » sur votre échelle, plus les situations doivent être angoissantes pour vous. Si certains échelons restent vides, ce n'est pas un problème.

## EXERCICE 14.3 Feuille A Élaborez votre échelle des peurs

- Tout d'abord, notez l'ensemble des situations, personnes, etc. que vous évitez en raison de votre anxiété. Notez-les dans la colonne de gauche du tableau de la page en face (l'ordre n'a pas d'importance). Une fois votre liste terminée, évaluez sur une échelle de 0 à 100 l'intensité de l'anxiété que vous ressentez en vous imaginant dans chacune de ces situations, 0 signifiant « aucune anxiété » et 100 la plus forte anxiété que vous ayez jamais ressentie. Notez chaque évaluation dans la colonne de droite en face de la situation correspondante.

CE QUE J'ÉVITE	ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ RESENTIE SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100

EXERCICE 14.3 Feuille B Mon échelle des peurs



© Le Grand Livre des TCC (Éd. Souccar)