

## Échelle de la Peur

Construisez votre hiérarchie personnelle de situations redoutées. Commencez en bas avec un léger inconfort et progressez pour affronter vos plus grandes peurs, une étape à la fois.

### COMMENT UTILISER

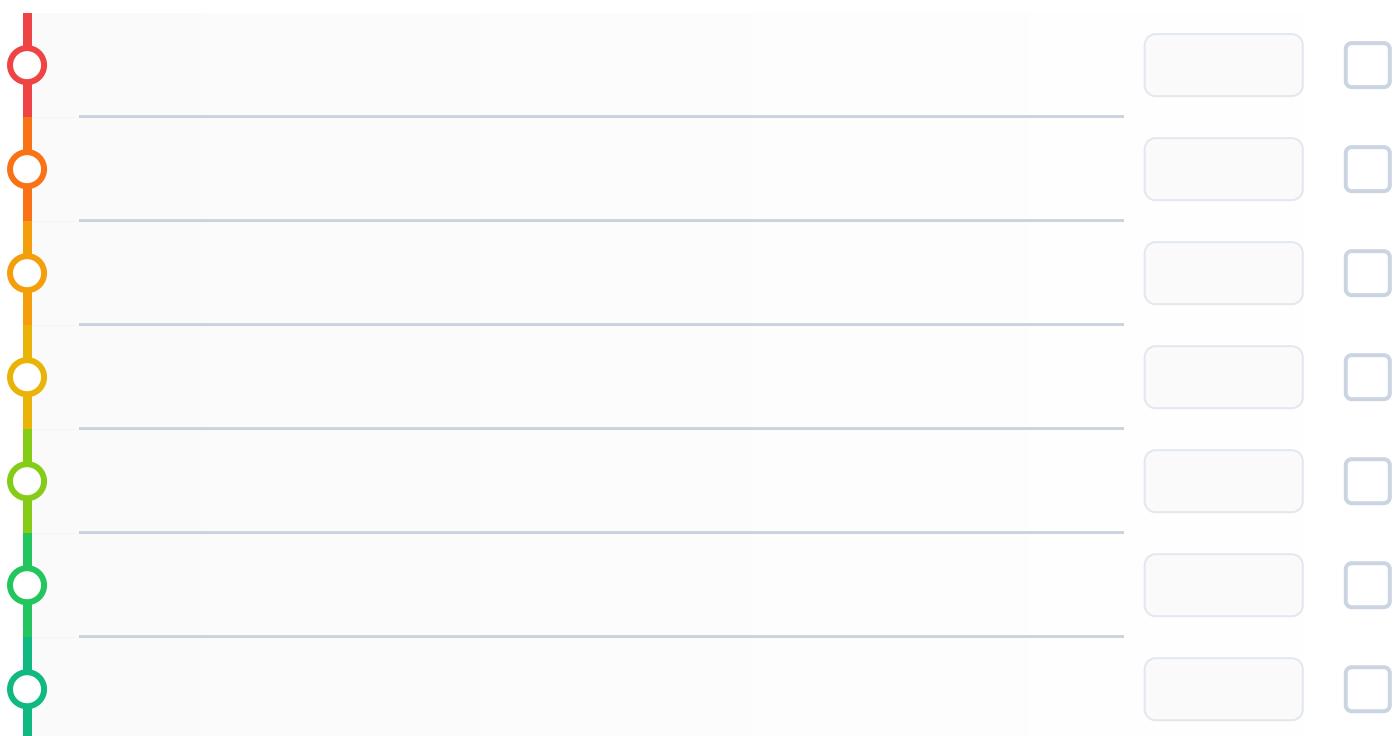
- Identifiez votre peur cible ou déclencheur d'anxiété
- Listez les situations de la moins à la plus anxiogène
- Évaluez chaque situation de 0 (calme) à 100 (détresse extrême)
- Commencez la pratique d'exposition à l'échelon le plus bas
- Ne montez que lorsque l'étape actuelle semble gérable

#### OBJECTIF ULTIME

#### SITUATION / ÉTAPE

#### DÉTRESSE (0-100)

#### FAIT



#### NOTES DE PROGRÈS

Suivez vos victoires, défis et apprentissages pendant votre ascension