

## 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







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

### OBJECTIF ULTIME

#### SITUATION / ÉTAPE

#### DÉTRESSE (0-100)

#### FAIT

		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

### NOTES DE PROGRÈS

Suivez vos victoires, défis et apprentissages pendant votre ascension