



Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions

Feuille de travail 5.5b. Remettre en question les comportements d'évitement et de sécurité

Je veux bien tenter de réduire ou de me défaire du comportement suivant (par ex : retirer mes lunettes de soleil, sortir plus souvent de chez moi) :

De quoi ai-je peur si je défais de ce comportement de sécurité ? Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

Pour (Quels sont les avantages à réduire ce comportement de sécurité ?)

Contre (Quels sont les inconvénients à réduire ce comportement de sécurité ?)

Après l'exercice, ce que je craignais s'est-il réalisé ? Si non, comment je l'explique ? Quelle conclusion je peux en tirer ?