



Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions

Feuille de travail 5.5a. Comportements d'évitement et de sécurité : Tout cela est-il bien nécessaire ?

Actions souvent réalisées pour éviter un mal ?	Qu'est-ce qui s'applique à vous ?	Dans quelle mesure cela a-t-il du sens pour vous (de +5= beaucoup de sens ; 0= n'a aucun sens ; -5= ne fait qu'empirer la situation)	Que se passerait-il si vous vous empêchiez de faire ces actions ? Avez-vous déjà essayé ? Que s'est-il passé ? A quel point ce comportement est-il limitant dans votre vie de tous les jours et pour votre qualité de vie ? (de +5= beaucoup d'avantages; 0= ni avantage ni inconvénient ; -5= limite clairement ma qualité de vie)
Evitement : par ex, éviter la foule, la police, les lieux publics, certains aliments			
Mascarades : porter des lunettes de soleil, écharpes, regarder par terre			
Mesure de protection : par ex, installer plusieurs verrous, porter des amulettes, des porte-bonheurs, bloquer la porte avec le lit, faire des rondes, porter une arme, faire des gestes menaçants aux personnes dont vous vous méfiez			
Se préparer à s'échapper d'une situation : par ex, être toujours sur le qui vive, rester près de la sortie dans les transports en commun			
Autres :			