



## HIÉRARCHIE D'EXPOSITION

Veillez construire ci-dessous une échelle des situations qui vous font vivre de l'anxiété. Assurez-vous d'inscrire chaque situation dans la catégorie appropriée, en vous basant sur le degré d'anxiété qu'elle vous cause.

<b>Niveau d'anxiété (0-39%) – Pratiquement aucune anxiété:</b>
1) 2) 3) 4) 5)
<b>Niveau d'anxiété (40-69%) – Modéré:</b>
1) 2) 3) 4) 5)
<b>Niveau d'anxiété (70-99%) – Sévère:</b>
1) 2) 3) 4) 5)
<b>Niveau d'anxiété (100%) – Situations qui provoquent la panique et/ou sont complètement évitées:</b>
1) 2) 3) 4) 5)