

Mod7 : Fiche – Hiérarchie d'exposition aux émotions

EXEMPLE

Décrivez les situations que vous évitez actuellement afin d'empêcher l'apparition d'émotions inconfortables. Ordonnez les situations : les moins difficiles en bas et des situations plus difficiles en haut. Évaluez le degré d'évitement de chaque situation que vous décrivez, ainsi que le niveau de détresse qu'elles provoquent. Pour chacune d'entre elles, écrivez le numéro correspondant dans l'espace prévu.

Je n'évite pas	J'hésite mais je l'évite rarement	Je l'évite quelques fois	Je l'évite habituellement	Je l'évite tout le temps
0	...	5	...	10
Pas de détresse	Légère détresse	Détresse moyenne	Détresse forte	Détresse extrême

	Décrivez la situation	Score évitement (1-10)	Score détresse (1-10)
1 La pire	Prendre la parole pendant une réunion de travail	8	8
2	Rencontrer le responsable pour faire le bilan de son travail	8	8
3	Postuler à de nouveaux emplois	8	7
4	Faire une liste de tâches et commencer immédiatement par la première tâche	7	7
5	Exprimer son désaccord avec un collègue	7	6
6	Être dans une salle de cinéma bondée	5	5
7	Parler à des personnes occupant des postes d'autorité	5	5
8	Engager une conversation avec quelqu'un que je ne connais pas bien	5	4