

Antécédents d'émotions fortes

Trouble panique	Espaces clos (ascenseurs), lieux bondés (salles de cinéma, événements sportifs), transports en commun, caféine
TAG	Établissement d'un horaire, courses, entretien ménager, évaluations académiques ou professionnelles
Trouble d'anxiété sociale	Événements sociaux (fêtes, réunions, rencontres), participation à des cours, donner présentations, demander de l'aide, se présenter, bavarder
TOC	Toucher quelque chose de sale, voir quelque chose d'effrayant aux informations, voir/entendre tout ce qui rappelle les obsessions
TSPT	Voir/entendre quelque chose qui rappelle le traumatisme, des bruits forts

Antécédents d'émotions fortes

Dépression

Recevoir de mauvaises nouvelles, ne pas se sentir à la hauteur des plans, prendre beaucoup plus de temps pour terminer les tâches qu'avant, voir les autres s'amuser

TP Borderline

Conflits avec les proches; se sentir différent et mis à distance; facteurs de stress au travail ou à l'école

TCA

Prendre quelques kilos, se sentir rassasié, avoir des vêtements un peu trop serrés, un prochain événement où il faut se s'habiller

Insomnie

L'heure du coucher, voir l'heure sur un quai de métro en rentrant du travail, un rendez-vous important prévu pour tôt le matin