|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 ? |