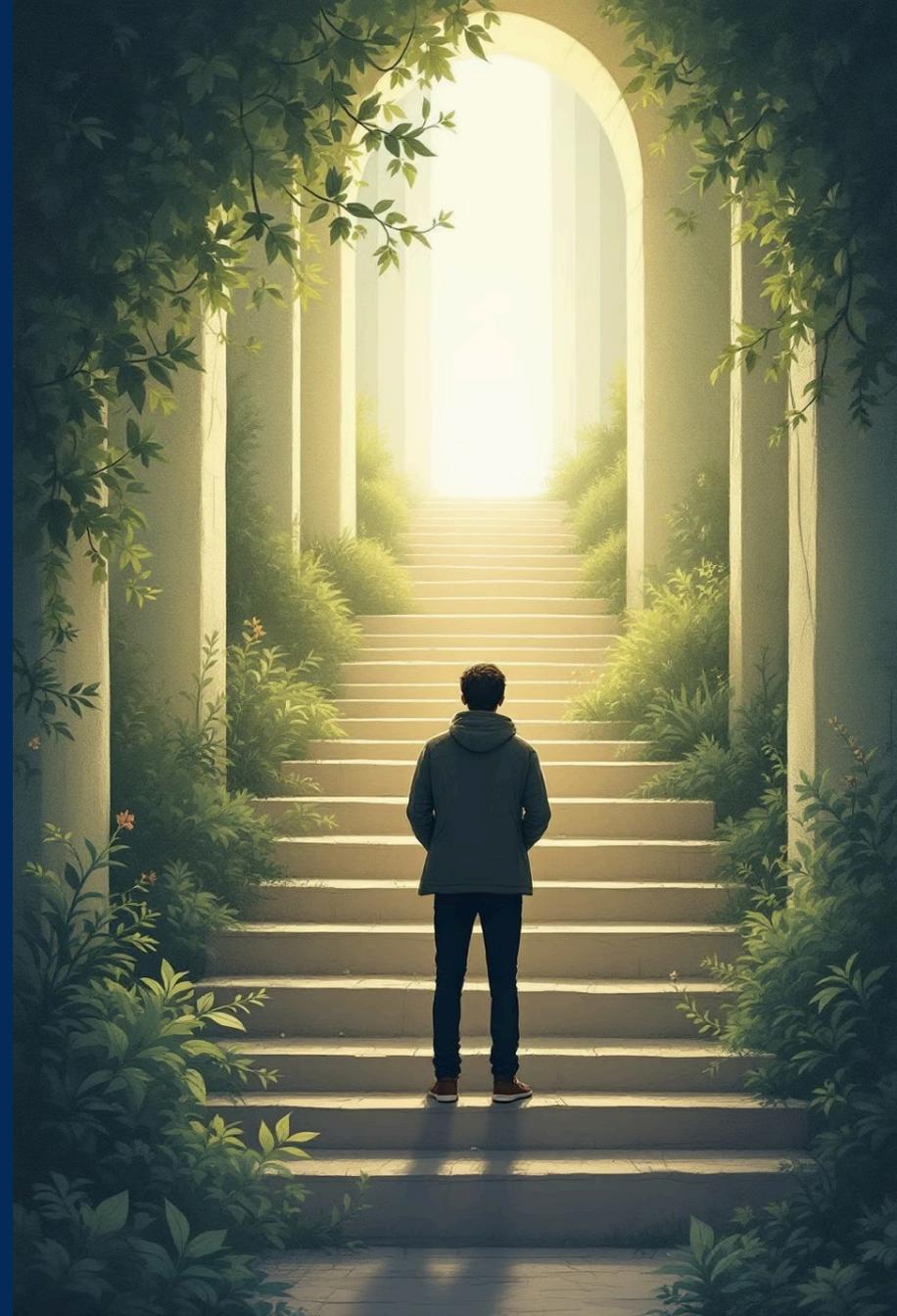


Guide d'Exposition Graduelle Personnalisé

L'exposition graduelle est une technique efficace pour surmonter l'anxiété en vous confrontant progressivement à vos peurs. Ce guide vous aidera à créer votre propre plan d'exposition personnalisé.



Étape 1 : Identifiez votre peur principale

Décrivez la situation ou l'objet qui vous cause le plus d'anxiété :

Description Détaillée

Prenez le temps de décrire votre peur avec précision. Plus vous êtes précis, plus il sera facile de créer une hiérarchie d'exposition efficace.

Exemples Concrets

Si possible, donnez des exemples concrets de situations où votre peur se manifeste. Cela vous aidera à mieux comprendre les déclencheurs de votre anxiété.

Contexte et Origines

Essayez d'identifier le contexte et les origines possibles de votre peur. Cela peut vous donner des pistes pour la surmonter.



Étape 2 & 3 : Évaluation et Hiérarchie

Étape 2 : Évaluez votre niveau d'anxiété

Sur une échelle de 0 à 10 (0 = pas d'anxiété, 10 = anxiété extrême), notez votre niveau d'anxiété face à cette peur :
 _/10

Étape 3 : Construisez votre échelle d'exposition

Dressez une liste de 5 à 10 situations liées à votre peur, du moins anxiogène au plus anxiogène. Évaluez le niveau d'anxiété que chacune vous procure sur une échelle de 1 à 10.

Situation la moins anxiogène

Anxiété : ___/10

Situation un peu plus anxiogène

Anxiété : ___/10

Situation moyennement anxiogène

Anxiété : ___/10

Situation assez anxiogène

Anxiété : ___/10

Situation la plus anxiogène

Anxiété : ___/10

Par exemple, si vous avez peur des araignées, votre hiérarchie pourrait ressembler à ceci :

1. Regarder une image d'araignée sur un écran (Anxiété : 2/10)
2. Regarder une vidéo d'araignée (Anxiété : 4/10)
3. Être dans une pièce où il y a une araignée morte (Anxiété : 6/10)
4. Être dans une pièce où il y a une araignée vivante dans une cage en verre (Anxiété : 8/10)
5. Être dans une pièce où il y a une araignée vivante qui se déplace sur le sol (Anxiété : 10/10)

N'hésitez pas à ajuster cette liste en fonction de vos propres peurs.

Étape 4 : Préparez votre plan d'exposition progressive

Commencez par la situation la moins anxiogène sur votre échelle. Exposez-vous à cette situation régulièrement jusqu'à ce que votre anxiété diminue de manière significative. Suivez ce plan pour la première semaine :

Jour	Activité prévue
Lundi	-----
Mardi	-----
Mercredi	-----
Jeudi	-----
Vendredi	-----
Samedi	-----
Dimanche	-----

Notez que vous pouvez ajuster ce plan au fur et à mesure de votre progression. L'important est de rester motivé et de vous féliciter à chaque étape franchie !

Étape 5 : Préparez vos stratégies de gestion de l'anxiété

1 Respiration Profonde

Inspirez profondément par le nez, retenez votre respiration pendant quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche.

2 Relaxation Musculaire

Contractez et relâchez différents groupes de muscles pour réduire la tension physique.

3 Pensées Positives

Remplacez les pensées négatives par des affirmations positives et encourageantes.

Listez les techniques que vous utiliserez pendant l'exposition (ex: respiration profonde, relaxation musculaire, pensées positives) :



Étape 6 : Suivez votre progrès dans un journal

Date

Situation exposée

Niveau d'anxiété avant

___/10

Niveau d'anxiété après

___/10

Notez ce que vous avez appris de cette expérience :

Félicitez-vous pour votre courage et votre progression ! Continuez sur cette voie, vous êtes sur la bonne voie.

Après chaque exposition, notez :



Étape 7 et Conseils pour réussir

A hiker is silhouetted against a bright sky, standing on the sharp peak of a rugged mountain. A large, full moon hangs in the sky to the right. The mountain's ridges are covered in patches of snow and sparse vegetation. In the foreground, a rocky path leads up the slope, flanked by evergreen trees and low-lying shrubs. The overall scene is dramatic and inspiring, symbolizing achievement and overcoming challenges.

1

Étape 7 : Progression

Quand vous vous sentez à l'aise avec une situation (anxiété < 3/10), passez à la suivante dans votre hiérarchie.

2

Conseils

Soyez patient.e et bienveillant.e envers vous-même. Pratiquez régulièrement, même si c'est pour de courtes durées. Célébrez chaque petit progrès. N'hésitez pas à ajuster votre plan si nécessaire. Si l'anxiété devient trop intense, prenez une pause et utilisez vos techniques de relaxation.

Mot de la fin

Vous avez accompli un parcours impressionnant jusqu'à présent ! Vous devriez être très fier.e de votre détermination et de votre progrès tout au long de cette expérience d'exposition graduelle.

