

# Je planifie mon exercice d'exposition



|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| Étape # | Mon objectif pour cette étape : |
|---------|---------------------------------|

|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| Pré-exposition | Comment ? Quand ? Avec qui ? |
|                | Stratégies à utiliser :      |

|            |             |               |             |
|------------|-------------|---------------|-------------|
| Inquiétude | Avant : /10 | Pendant : /10 | Après : /10 |
|------------|-------------|---------------|-------------|

|                 |                                            |
|-----------------|--------------------------------------------|
| Post-exposition | Mon ressenti ? Qu'est-ce que j'ai appris ? |
|                 | Étape réussie ?                            |
|                 | Récompense ?                               |