

## GRILLE D'AUTO OBSERVATION DES EXERCICES D'EXPOSITION IN VIVO

NOM : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

Exercice : \_\_\_\_\_

<b>Outils pour gérer ma colère</b>				

Date	Combien de temps avez-vous fait face à la situation?	Niveau de maximal de colère atteint (0-10)	Comment avez-vous réagi? (comportements, paroles, pensées, émotions, sensations physiques)	Quelle a été la suite des événements?