# Scénario pour l'exposition en imagination

Titre du scénario : _____ Date : _____

- Rédigez un scénario qui représente un de vos principaux déclencheurs de colère.
- Il doit provoquer une colère assez élevée, mais tolérable.
- Il doit être crédible.
- La lecture lente du scénario doit prendre d'une à cinq minutes.
- Évitez les introductions ou les temps morts qui brisent le rythme.
- Il doit être rédigé au présent. Faites une description détaillée incluant ce qui se passe et ce que vous faites, mais aussi ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous pensez de même que les émotions et les sensations physiques que vous éprouvez. L'objectif est que vous vous sentiez le plus possible comme si vous y étiez.
- La lecture se fera lentement en prenant des pauses aux moments stratégiques pour laisser venir les images mentales et les émotions. Votre thérapeute précisera avec vous les modalités précises d'exposition en imagination.

Au besoin, continuez au verso