

### 7.9.3 PRISE DE CONSCIENCE DES INQUIÉTUDES

**(Notez vos inquiétudes trois fois par jour)**

Date et heure		Inquiétude	Niveau d'anxiété (0 à 8)	Type d'inquiétude (problème réel ou éventuel)
Date	Heure			
-				
-				
-				
-				
-				

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée.  
Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)