



HIÉRARCHIE D'EXPOSITION

Veillez construire ci-dessous une échelle des situations qui vous font vivre de l'anxiété. Assurez-vous d'inscrire chaque situation dans la catégorie appropriée, en vous basant sur le degré d'anxiété qu'elle vous cause.

Niveau d'Anxiété (0-39%) - Presque pas d'anxiété:

- 1) Faire l'épicerie seul(e) (25%).
- 2) Aller au cinéma avec un(e) ami(e) (30%).
- 3) Manger au restaurant (30%).
- 4)
- 5)

Niveau d'Anxiété (40-69%) - Modéré:

- 1) Allez au cinéma seul(e) (50%).
- 2) S'affirmer devant un parent (60%).
- 3)
- 4)
- 5)

Niveau d'Anxiété (70-99%) - Sévère:

- 1) Conduire sur une rue occupée (75%).
- 2) Prendre le métro (90%).
- 3) Se trouver au milieu d'une foule (à un concert, par exemple) (95%).
- 4)
- 5)

Niveau d'Anxiété (100%) - Situations qui évoque la panique et/ou sont complètement évitées:

- 1) Conduire sur l'autoroute (100%).
- 2) Prendre l'avion (100%).
- 3)
- 4)
- 5)

La hiérarchie d'exposition suivante décompose en plus petites étapes la peur de prendre le métro, évaluée à un niveau d'anxiété de 90%, afin de créer une nouvelle hiérarchie d'exposition.

Niveau d'anxiété (0-39%) - Presque pas d'anxiété:
<ol style="list-style-type: none">1) Rester devant la station de métro, sans rentrer (20%).2) Entrer dans la station de métro, mais ne pas passer le tourniquet (35%).3)4)5)
Niveau d'anxiété (40-69%) - Modéré:
<ol style="list-style-type: none">1) Descendre sur la plateforme (45%).2) Prendre le métro pour 1 ou 2 arrêt(s), en étant accompagné(e) (55%).3) Prendre le métro pour 3 à 20 arrêts, en étant accompagné(e) (65%).4)5)
Niveau d'anxiété (70-99%) - Sévère:
<ol style="list-style-type: none">1) Prendre le métro seul(e), pour 1 à 5 arrêt(s) (75%).2) Prendre le métro seul(e), pour 3 à 20 arrêts (90%).3)4)5)
Niveau d'anxiété (100%) - Situations qui provoquent la panique et/ou sont complètement évitées:
<ol style="list-style-type: none">1) Sélectionner un arrêt au hasard et s'y rendre seul (100%).2)3)4)5)