

Grille d'auto-observation des inquiétudes

Date et heures	Situation	D'un coup que...? Si...?	Conséquences	Anxiété (1 à 10)	Type 1- 2
7 sept 13h _____ _____ _____ _____	Examen _____ _____ _____ _____	D'un coup je ne comprends rien ? D'un coup je n'ai pas étudié les bonnes choses? _____ _____ _____ _____	Je vais couler l'examen, mes résultats seront mauvais, je ne passerai pas mon année, je vais finir dans la rue. _____ _____ _____ _____	8	2
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____		