THERMOMETRE DU MORAL ET DE L'ANXIETE

Analyse de l'anxiété et recherche de solutions							
Date et heure	**Anxiété de 1 à 10**	**A quoi je pense ? Que 'est-ce que je crains ?**	**Quels sont les arguments pour cette pensée ?**	**A quel point je crois dans cet argument ? (de 0% à 100%)**	**Quels sont les arguments contre cette pensée ?**	**A quel point je crois dans cet argument ? (de 0% à 100%)**	**Qu'est-ce que je peux faire pour diminuer l'intensité de l'angoisse ?**