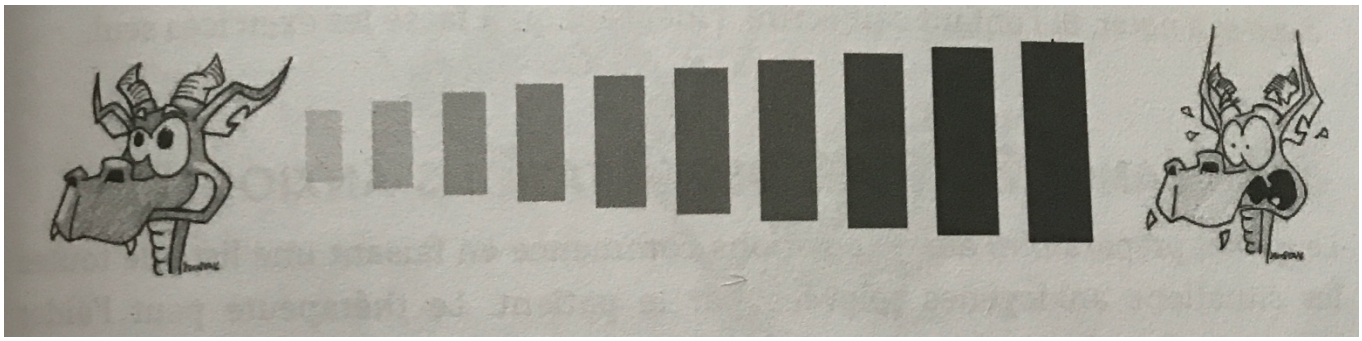
AUTO-ÉVALUATION D'UNE SITUATION ANXIOGÈNE- LIGNE DE BASE

DESCRIPTION DE LA SITUATION :



DATE	CE QUE J'AI RESSENTI DANS MON CORPS, CE QUE J'AI PENSÉ LE SOIR AU COUCHER	Niveau de peur entre 0 et 10