



Analyser ses craintes

C'est quoi qui vous fait peur ? Qu'est-ce qui peut passer de pire ?

Pourquoi c'est le pire qui peut passer ? Quelles sont les conséquences pour votre vie ?

Que pourriez-vous faire pour diminuer des résultats négatifs ?

Où vous avez besoin d'aide pour diminuer des résultats négatifs ? Où pourriez-vous trouver cette aide ?

Quel est votre plan maintenant pour attaquer vos craintes ?