



Devant certains collègues j'arrive à parler.
 C'est plus difficile de parler à mes supérieurs.
 Ma mère est comme moi.
 J'ai ces problèmes depuis le lycée.

D'habitude, j'évite les réunions.
 Je ne sais pas me détendre sans pillules.

Après avoir fui je suis soulagé un moment.
 Mais ensuite j'ai honte et je ressasse ça.

Stratégies thérapeutiques:

- Apprentissage de la relaxations
- Travailler les pensées et représentations
 -> Donner Fiche d'Intervention Cognitive
- Programmer la hiérarchie d'exposition