



# ECHELLE DE MES peurs

KIDZ et FAMILY  
CABINET DE PSYCHOLOGIE

Indique avec l'échelle ci-dessous l'intensité de ce qui te fait peur :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nomme de quoi il s'agit, puis cherche une solution avec l'aide de tes parents et note la dans le tableau pour voir si cela a permis de baisser l'intensité de ta peur ou la faire disparaître.

©Tous droits réservés-2025-Kidz et family



Mes peurs

Les solutions

