

Journal de panique

Date	Situation	Sensations physiques	Pensée négative	Réaction positive à la pensée négative	Actions et conséquences	Durée (minutes)
	Décrivez ce qu'il s'est passé, où vous étiez, quand ça s'est passé, avec qui vous étiez.	Exemple : Vertiges, douleur à la poitrine, nausée etc.	Interprétation erronée de la sensation du corps : Ex : « Je vais m'évanouir. » Décrivez la pire chose qui pourrait arriver.	Décrivez des choses utiles que vous auriez pu vous dire pour vous apaiser.	Décrivez ce que vous avez fait et ce qu'il s'est passé à la suite de l'attaque de panique.	