

## Rapport de pensées – Mes attaques de paniques

<b>Situation de déclenchement</b>	<b>Symptômes physiques</b>	<b>Émotion(s) (0 – 10)</b>	<b>Image et pensée négatives</b>  <b>À quel point croyez-vous cette pensée ? (0 – 10)</b>	<b>Réaction face à ma pensée</b>	<b>Résultat</b>  <b>Réévaluez votre/vos émotion(s) (0 – 10)</b>
<p><i>Décrivez <b>ce qu'il se passait</b>, où vous étiez, <b>quand</b> ça s'est passé, <b>avec qui</b> vous étiez.</i></p> <p><i>Que faisiez-vous ?</i></p>		<p><i>Décrivez votre émotion en un mot, ex : panique, terreur, anxiété, peur etc.</i></p>	<p><i>Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Quelle est la pire chose par rapport à ça ?</i></p>	<p><i>Est-ce un fait ou une opinion ?</i></p> <p><i>Le problème provenait-il vraiment du fait que quelque chose de terrible allait arriver? Ou est-ce ma crainte que quelque chose de terrible allait arriver qui a causé des symptômes physiques anxieux?</i></p>	<p><i>Quelles conséquences avez-vous considérées ?</i></p> <p><i>Quelle serait la chose la plus utile pour moi dans cette situation ?</i></p>

--	--	--	--	--	--