

**GRILLE D'OBSERVATION DES RÉACTIONS LORS DES EXERCICES
D'EXPOSITION AUX SENSATIONS PHYSIQUES DE LA PANIQUE**

Exercice :

| Pensées automatiques | Pensées réalistes |
|----------------------|-------------------|
| | |
| | |

| DATE | # ESSAIS | ANXIÉTÉ (0 à 10) | COMMENTAIRES |
|------|----------|---------------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |