

Journal pour les voix

Semaine du :

Quand les voix apparaissent ou qu'elles sont plus intenses

Date-heure (moment journée), endroit, ce que vous êtes en train de faire	Qu'est-ce que les voix ont dit?	Croyances sur les voix (leur origine/identité, leur pouvoir, bienfaisante ou méchante ou neutre, etc.)	Qu'avez-vous fait en réponse aux voix? Quelles ont été émotions ressenties? Et intensité?	Est-ce que vous auriez pu faire autre chose? Et impact potentiel sur émotion/détresse