

# Tableau de suivi de mes émotions



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Quelle émotion ai-je ressenti ?</b> Note : cela peut être mon émotion principale de la journée ou bien une émotion spécifique ressentie à un moment-donné.							
<b>Quelle était l'intensité de cette émotion ?</b> Note : évaluer sur une échelle de 0 à 10.							
<b>Quel était le moment de la journée ?</b> Ex. : matin, déjeuner, après-midi, nuit.							
<b>Dans quelle situation ou contexte l'émotion a-t-elle surgi ?</b> Ex. : un événement particulier a-t-il généré cette émotion ?							
<b>Combien de temps est-ce que je me suis senti.e comme ça ?</b>							