

Tableau de suivi de mes émotions



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