



MINI-JOURNAL DES ÉMOTIONS : 7 JOURS POUR MIEUX COMPRENDRE VOS RESSENTIS

INTRODUCTION

Ce journal permet d'observer ses émotions au quotidien pendant une semaine. Le but n'est pas de juger ses ressentis, mais de les reconnaître et de mieux comprendre ce qui les déclenche.

À COMPLÉTER CHAQUE JOUR

- *Noter la date :*
- *Émotion principale ressentie aujourd'hui :*
- *Intensité (0-10) :*
- *Situation ou déclencheur :*

- *Pensées immédiates :*

- *Réaction corporelle :*

- *Comment j'ai réagi / agi :*

- *Ce que j'aurais aimé faire autrement :*

- *Une ressource à utiliser la prochaine fois que j'ai ce ressenti :*

À LA FIN DE LA SEMAINE, J'ÉCRIS

- *Les émotions qui reviennent le plus souvent :*

- *Ce que j'ai appris sur moi :*

- *Une piste à explorer :*



MINI-EMOTION JOURNAL : 7 DAYS TO BETTER UNDERSTAND YOUR FEELINGS

INTRODUCTION

This journal is an opportunity to observe your emotions on a daily basis for one week. The aim is not to judge your feelings, but to recognise them and better understand what triggers them.

TO COMPLETE EVERY DAY

- **The date:**
- **Main emotion experienced today:**
- **Intensity (0-10):**
- **Situation or trigger:**
- **Immediate thoughts:**
- **Bodily reaction:**
- **How did I react/act:**
- **What I wished I had done differently:**
- **A resource I can use next time I feel this way:**

AT THE END OF THE WEEK, I WRITE

- **The most common emotions:**
- **What I have learnt about myself:**
- **Something to look into:**