


Journal de santé mentale



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Rate mood, anxiety, energy, and sleep quality each day
 - Reflect on what contributed to your mental state
 - Bring your journal to therapy sessions for discussion
 - Review trends monthly to track overall progress



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'anxiété (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Réflexion du jour *(que s'est-il passé aujourd'hui ? quelles pensées et quels sentiments vous ont accompa...*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...*

Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...*
