


Journal d'humeur



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 your mood, energy, anxiety, stress, and sleep quality in the tracker section each day
 - In the writing section, name the specific emotions you experienced today
 - Describe what triggered your emotional shifts — events, people, thoughts, or environments
 - Note what coping strategies you used and how effective they were
 - Write one thing you are grateful for, even on difficult days
 - Finish with a mood insight — a pattern, lesson, or observation about your emotional life
 - Review your entries weekly to spot trends and adjust your coping strategies



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'énergie (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 de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)

Date: _____

Humeur (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)

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

Niveau de stress (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)



Émotions ressenties aujourd'hui (*nommez vos émotions — colère, joie, tristesse, paix...*)

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...*)

Moment de gratitude (*une chose précise pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) après la pratique d'a...*)
