


Journal de thérapie



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

-
- Write session notes immediately after therapy
 - Record the key lesson or breakthrough
 - Note any homework or exercises assigned
 - Reflect on progress before your next session



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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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

Réflexion du jour (qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)

Situation (décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)

Pensées automatiques (quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)

Recadrage cognitif (prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)

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

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



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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

Réflexion du jour (qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)

Situation (décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)

Pensées automatiques (quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)

Recadrage cognitif (prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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

Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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

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)



Réflexion du jour *(qu'est-ce qui a émergé aujourd'hui ? pensées, sentiments, schémas)*

Situation *(décrivez brièvement la situation, la décision ou l'événement à l'origine de cette leçon)*

Pensées automatiques *(quelles pensées ont surgi automatiquement dans un moment de stress ? écrive...)*

Recadrage cognitif *(prenez une pensée négative et reformulez-la de manière plus équilibrée et factuelle...)*

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