

Journal de l'humeur

Semaine du _____ au _____

	Intensité (1 à 10)	Émotion ressentie	Manifestation physique	Déclencheur
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Mon bilan de la semaine

Mon défi

Émotions

Colère Dégoût Peur Ennui Rage Résignation Remord Frustration Inquiétude Honte Déception Culpabilité
Étonnement Sérénité Calme Anticipation Extase Remise en question Gratitude Fierté Satisfaction Espoir