Journal des émotions

LE VERGER

Rétablissement • Santé mentale

Crédits

Paola Perdomo, T.T.S, intervenante services internes, Le Verger

Christophe Tremblay, M.S.S., directeur général, Le Verger

Émilie Rousseau, étud. T.T.S, stagiaire, Le Verger

Pour citer cet outil

Le Verger. (2022). Journal des émotions. Le Verger, Centre communautaire en santé mentale.

Table de matières

Avant-propos..... 04
Comment compléter son journal au quotidien..... 05
Journal..... 06
Bilan..... 36

Annexes
Liste d'émotions..... 38
Besoins..... 40
Références..... 41

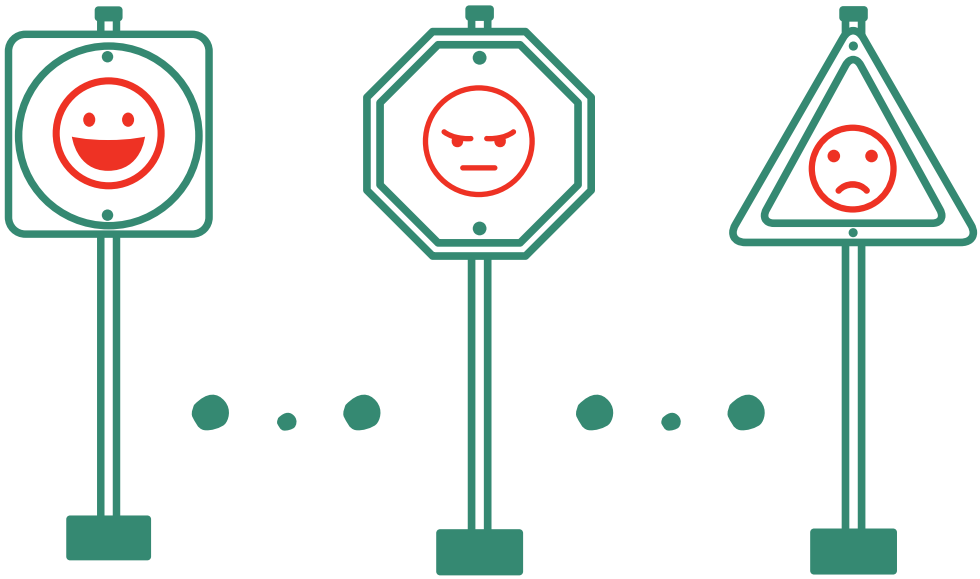
Avant-Propos

Vous tenez entre vos mains votre tout nouveau journal des émotions…

Ce journal vous aidera à prendre conscience de votre état émotionnel quotidien. En effet, cet outil vous permettra de mieux comprendre vos expériences émotionnelles dans le but de mieux répondre à vos besoins, en plus de vous encourager à développer le réflexe de la pensée constructive.

L'importance du rôle de nos émotions

Les émotions jouent un rôle important sur notre recherche du bien-être. Effectivement, elles agissent comme des panneaux de signalement pour nous informer de nos besoins, qui peuvent être satisfaits ou non. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est primordial d'accueillir et de reconnaître nos émotions.



Identifier nos expériences émotionnelles nous permet de développer notre intelligence émotionnelle. En faisant face à nos émotions et nos besoins, l'intelligence émotionnelle se construit tout au long de notre vie. Celle-ci nous permet de développer des saines capacités afin de faire face efficacement à notre environnement quotidien.

Nous espérons que cet outil vous permettra de vous ouvrir sur votre monde intérieur afin d'en découvrir toutes les forces et les beautés cachées. Permettez-vous de vous libérer en couchant sur le papier toutes les choses qui vous habitent ou celles que vous n'osez pas dire. Vous êtes ici dans un espace protégé, dans un lieu qui n'appartient qu'à vous.

Comment compléter son journal au quotidien

1

Commencer par choisir le moment qui est le plus propice à un retour sur votre journée, que ce soit en rentrant à la maison le soir ou avant d'aller vous coucher, le moment qui vous semblera le plus opportun sera le bon.

2

Soyez authentique et honnête envers vous-même. On a tous déjà répondu à quelqu'un qui nous demandait comment on allait par un « ça va bien ! » alors que ce n'était pas réellement le cas. Ici, dans votre journal, il n'est pas nécessaire d'embellir la réalité. Écrivez les choses comme vous les ressentez. En plus de vous permettre une expression libératrice sans censure, cette façon de faire aura un apport important dans la progression de votre processus de bien-être émotionnel.

3

Nous vous suggérons en premier lieu d'identifier quotidiennement une chose dont vous êtes insatisfait de votre journée. Cela peut vous donner des pistes de réflexion sur les éléments de votre vie qui pourraient être améliorés et vous indiquer les besoins que vous avez qui ne sont pas comblés en totalité.

4

Afin d'apprendre à reconnaître les moments positifs du quotidien, nous vous proposons d'écrire, tous les jours, deux choses pour lesquelles vous éprouver de la satisfaction et de la gratitude. Cela peut être une belle journée ensoleillée, un appel d'un.e ami.e, un moment de bien-être, bref, toutes les petites ou grandes choses qui vous nourrissent intérieurement et qui amènent du positif dans votre vie.

5

Un bilan guidé sera proposé pour aller plus loin dans l'analyse des besoins non comblés qui reviennent plus souvent, sur le comment ces besoins pourraient être mieux comblés à l'avenir, sur les émotions que j'ai plus de la difficulté à gérer. Ainsi que les actions que je fais durant les journées où je me sens le mieux selon mes observations. Ce bilan pourrait servir de guide pour mettre en place un plan d'action concret dans notre quotidien pour nos permettre à avoir une meilleure gestion de nos émotions.

Niveau d'humeur:

Jour 1

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 2

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 3

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 4

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 5

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Jour 6

Date : _____

Niveau d'humeur:

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 7

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 8

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 9

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 10

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 11

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 12

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 13

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 14

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 15

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 16

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 17

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 18

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 19

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 20

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 21

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 22

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 23

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 24

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 25

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 26

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 27

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 28

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 29

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Niveau d'humeur:

Jour 30

Date : _____

1.Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? (Vous ne parvenez pas à identifier vos émotions? N'hésitez pas à aller explorer l'annexe I).

2.Qu'est-ce qui me fait sentir ainsi? Est-ce que c'est une situation en particulier? Si oui, décrivez la situation qui vous cause ces émotions.

3.Quel est le besoin, comblé ou non, qui se cache derrière ces émotions? (Vous ne parvenez pas à identifier le besoin? N'hésitez pas d'aller explorer l'annexe II).

4.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place pour répondre aux besoins non-comblés?

5.Quelle(s) action(s) pourrais-je mettre en place afin de m'assurer que mes besoins satisfaits restent répondus ?

Bilan

1.Comment est-ce que je me sens à la suite de l'écriture de ce journal?

2. Quel a été l'aspect qui m'a le plus marqué durant les trente jours d'écriture?

3. Quelles émotions ont été les plus difficiles à gérer? Comment les actions que j'ai mises en place m'ont aidé à répondre aux besoins derrière ces émotions?

4. En analysant la progression de mon échelle d'humeur au fil des jours, est-ce que des tendances générales semblent ressortir?

5. Quelle(s) action(s) pourrais-je continuer à mettre en place dans mon quotidien pour m'aider à répondre sainement à mes besoins?

6. Quelle(s) conclusion(s) puis-je tirer par rapport à mon cheminement émotionnel? Suis-je satisfait des progrès accomplis?

Annexe I
Liste d'émotions[1]

A

Abasourdi- Abattu - Absorbé - Admiratif - Agacé - Agité - Ahuri - Aimé - À l'aise - Alarmé - Alerte -Amer - Amical - Amoureux - Amusé - Angoissé - Anxieux - Apaisé - Apeuré - Attendri - Attentif - Aux anges - Aventureux

B

Bien disposé - Bienheureux - Blessé - Bloqué - Bouillant - Bouleversé

C

Calme - Cafardeux - Captivé - Centré - Chagriné - Choqué Comblé - Compatissant

D

De bonne humeur - Débordé - Déchiré Décontenancé - Décontracté - Découragé Dégoûté - Délivré - Démoralisé Démuni Dépassé - Dépité - Déprimé - Désabusé Désespéré - Désorienté - Détaché - Détendu Déterminé - Désolé

E

Ébahi - Ébloui - Ecœuré - Effaré - Effrayé - Égayé Embarrassé - Embêté - Embrouillé - Émerveillé - Ému Émoustillé - Enchanté - Endormi - Enjoué - Enragé

F

Fasciné - Fragile - Frémissant de joie Frileux - Frustré - Furieux

G

Gai - Gêné - Glacé de peur - Gonflé à bloc

H

Hésitant - Heureux - Hilare - Horripilé - Hors de soi - Humble

I

Impatient - Impuissant - Inconfortable - Indifférent - Inerte - Inquiet - Irrité - Inspiré - Intrigué

1.Keller, F., & La Tour du Pin, A. de. (2016). Pratiquer la communication non violente : Passeport pour un monde où l'on ose se parler en sachant comment le dire (2e éd). InterÉditions.

J

Jaloux - Joyeux

L

Léger - Léthargique - Libre

M

Mal à l'aise - Malheureux - Mécontent Médiatif - Méfiant - Mélancolique Misérable - Mobilisé - Motivé

N

Navré- Négatif - Nerveux - Nourri

O

Obstiné - Optimiste - Ouvert

P

Paisible - Paniqué - Partagé - Passionné - Peiné - Perplexe - Pétillant - Plein d'affection - Plein d'amour - Plein d'énergie - Plein d'entrain - Plein de courage - Plein de gratitude - Plein de vie - Prudent

R

Rafraîchi - Ragaillardi - Ramolli - Rassasié Rasséréné - Rassuré - Ravi - Reconnaissant Régénéré- Regonflé - Réjoui - Relaxé Remonté - Rempli de tendresse - Renfermé Revigoré - Rompu

S

Satisfait - Saturé - Serein - Sensible - Seul - Sidéré Sombre - Soulagé - Stimulé - Stupéfait - Sûr de soi - Sur ses gardes - Surexcité - Surpris

T

Tendu - Terrifié - Timide - Touché Tranquille - Transporté de joie - Triste Troublé

U

Ulcéré

V

Vivant - Vivifié - Vulnérable

Z

Zén

Annexe II
Pyramide de Maslow[2]

Besoin d'accomplissement de soi
Développer ses connaissances, ses valeurs

Besoin d'estime
Respect de soi et des autres, reconnaissance d'appréciation, d'importance, être utile.

Besoin d'appartenance
Donner et recevoir de l'affection

Besoin de sécurité
Se sentir en sécurité, faire confiance

Besoin physiologiques
Faim, soif, survie, sexualité, repos, habitat

2. Touchette, Josée. Apprivoiser ses émotions, Santé psychologique, http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/8672

Références

Arrivé, J.-Y. (2015). Les 50 Regles D'Or Pour Bien Gerer Ses Emotions. Larousse.

F Staub, L Bruggimann, P Magistretti, & J Bogousslavsky. (2002). Anatomie des émotions. Schweizer Archiv Für Neurologie Und Psychiatrie, 153(08), 344-353. https://doi.org/10.4414/sanp.2002.01315

Gil, S. (2009). Comment étudier les émotions en laboratoire ?. Revue électronique de Psychologie Sociale, 4, 15-24.

Keller, F., & La Tour du Pin, A. de. (2016). Pratiquer la communication non violente : Passeport pour un monde où l'on ose se parler en sachant comment le dire (2e éd). InterÉditions.

King, P. W. (2009). Climbing Maslow's Pyramid. Troubador Publishing Ltd.

Stein, S. J., & Dorn, F. (2018). L'intelligence émotionnelle pour les nuls.

Touchette, Josée. Apprivoiser ses émotions, Santé psychologique, http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/8672

Vernier, P., & Vincent, J.-D. (1996). Le rôle majeur des émotions. Sciences et vie, 195.