

Date : .....

Comment te sens-tu ?



### Prévois une activité

(travailler, faire la cuisine, lire un livre, regarder un film, faire le ménage...)

.....

### Evalue ton activité



.....



.....



### Que ressens-tu actuellement ?



Joie



Surprise



Colère



Peur



Dégoût



Honte



Tristesse

J'ai ressentie de la / du : \_\_\_\_\_ avec une intensité de \_\_\_\_\_ / 10

C'est arrivée dans cette situation :

Juste avant j'ai eu cette pensée :

Juste après j'ai :

J'ai ressentie de la / du : \_\_\_\_\_ avec une intensité de \_\_\_\_\_ / 10

C'est arrivée dans cette situation :

Juste avant j'ai eu cette pensée :

Juste après j'ai :