Exercice Pratique : Journal de l'Émotion 🌟

Objectif : Développer votre conscience émotionnelle en identifiant, en comprenant et en gérant vos émotions au quotidien. Ce exercice vous aidera à mieux comprendre vos émotions, à reconnaître les déclencheurs et à développer des stratégies adaptées pour les gérer efficacement.

Instructions :

Chaque jour, ou chaque fois que vous ressentez une émotion forte, remplissez les sections suivantes dans votre carnet :

Date :...../...../.....

Moment de la journée :.....

Situation/Événement :*(Décrivez brièvement ce qui s'est passé.)*

Émotions ressenties :
(Quelles émotions avez-vous éprouvées ? Cochez toutes celles qui s'appliquent.)

Émotions ressenties	✅ Cochez celles qui s'appliquent
😊 Joie	☐
😢 Tristesse	☐
😠 Colère	☐

😤 Frustration	☐

😟 Anxiété	☐

🤩 Excitation	☐

✍️ Autres (précisez) :	_____

Déclencheur(s) de l'émotion :
(Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ? Essayez d'être aussi précis que possible.)

Pensées associées :
(Quelles pensées avez-vous eues en lien avec cette émotion ? Écrivez-les sans jugement.)

Réaction à l'émotion :
(Comment avez-vous réagi ou comment avez-vous agi suite à cette émotion ? Parlez des actions que vous avez entreprises.)

Évaluation de la réaction :
(Était-ce une réaction appropriée ? Que pourriez-vous changer la prochaine fois ? Réfléchissez à des alternatives.)

Stratégie de régulation émotionnelle :
(Quelle technique de gestion des émotions allez-vous essayer la prochaine fois ? Cochez celle(s) que vous souhaitez pratiquer.)

- [ ] Respiration profonde
- [ ] Méditation
- [ ] Exercice physique
- [ ] Parler à un ami
- [ ] Écrire dans mon journal
- [ ] Autre :

Notes supplémentaires :
(Réflexions ou observations supplémentaires concernant cette situation ou vos émotions. Qu'avez-vous appris sur vous-même ?)

Fin de l'exercice.

Rappel :

Révisez vos entrées chaque semaine pour identifier des schémas récurrents dans vos émotions et vos réactions. Cela vous aidera à développer votre intelligence émotionnelle de manière consciente et proactive, vous permettant d'améliorer vos interactions avec les autres et de mieux gérer le stress.

"Tous droits réservés © 2025 " Soif de Vie : La Clé de la Réussite "