Prendre conscience de son état et de ses émotions

Date : _____ Heure : _____

Niveau de vitalité sur une échelle de 0-10:
0 = Léthargique/fatigué ---------- 10 = Énergique

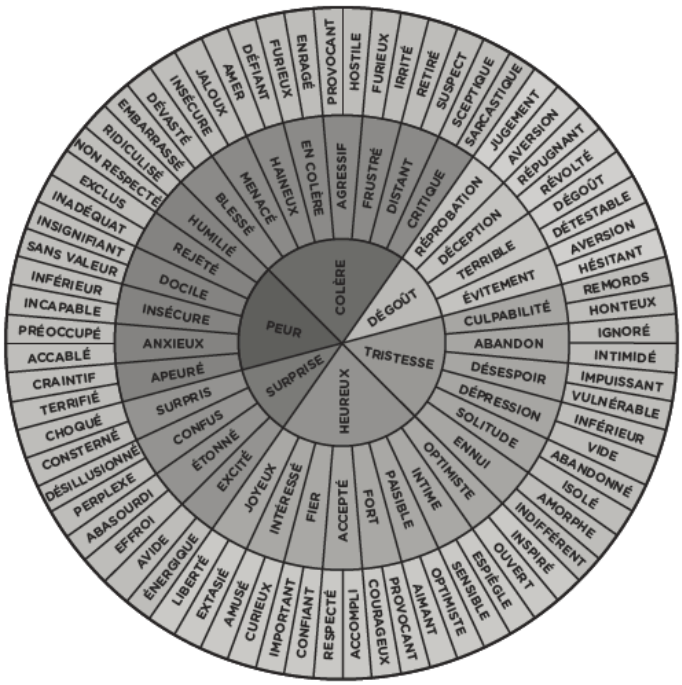
Humeur / état d'esprit sur une échelle de 0-10:
0 = Triste / déprimé ---------- 10 = Heureux
0 = Patient ---------- 10 = Irritable
0 = Calme ----------10 = Anxieux / préoccupé
0 = Estime de soi base ---------- 10 = Confiance en soi

Symptômes physiologiques observables :

- ☐ Agitation / Fébrilité
- ☐ Tensions
- ☐ Mal de tête
- ☐ Maux de ventre
- ☐ Douleurs physiques autres
- ☐ Manque d'appétit
- ☐ Étourdissements
- ☐ Engourdissements

Présentement je me sens[1] : _____
_____
_____
_____

Ce qui s'est passé dans les derniers moments, qui pourrait expliquer mon état (situations, déclencheurs, conflits, activités, température, hormones, changement de médication, etc.) _____
_____
_____
_____



[1] Cette roue des émotions a été créée par MentalFlow et traduite par Harmonie Intervention (qui a autorisé la reproduction) : https://www.harmonieintervention.com/familles-en-affaires-gestion-des-emotions/la-roue-des-emotions.

Isabelle Soucy, Ph.D.