MOODFLOW

Journal d’humeur quotidien

Une courte entrée par jour. Utilisez des mots ou une échelle personnelle stable. Laissez les jours manqués vides.

Semaine 1 / Date / période: _____

Date / heure	Humeur / énergie	Émotions	Que s’est-il passé ?	De quoi ai-je besoin ?

Bilan : Qu’est-ce qui se répète ? Qu’est-ce qui ne correspond pas ? Quelle question ou action serait utile ?

Fiche originale de réflexion. Ce n’est pas un test diagnostique. Parlez de vos inquiétudes à un professionnel.

Journal d’humeur quotidien

Une courte entrée par jour. Utilisez des mots ou une échelle personnelle stable. Laissez les jours manqués vides.

Semaine 2 / Date / période: _____

Date / heure	Humeur / énergie	Émotions	Que s’est-il passé ?	De quoi ai-je besoin ?

Bilan : Qu’est-ce qui se répète ? Qu’est-ce qui ne correspond pas ? Quelle question ou action serait utile ?

_____

Fiche originale de réflexion. Ce n’est pas un test diagnostique. Parlez de vos inquiétudes à un professionnel.