

# Éveil & Résonance

## Exercice Pratique

# Journal émotionnel

### Pourquoi tenir un journal émotionnel ?

Nous ressentons parfois beaucoup d'émotions sans vraiment comprendre ce qui se passe en nous.

Le journal émotionnel permet de prendre du recul sur les situations vécues, de mieux identifier les émotions ressenties et de repérer certains schémas récurrents.

Avec le temps, cet exercice développe la connaissance de soi et la régulation émotionnelle.

### Comment l'utiliser ?

Choisis un moment calme dans la journée.

Prends quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

### 1. Que s'est-il passé ?

Décris brièvement la situation.

---

---

---



## 2. Qu'ai-je ressenti ?

Identifie les émotions présentes.

- Joie
- Tristesse
- Colère
- Peur
- Dégoût
- Surprise

Autre :

---

---

## 3. Quelle a été l'intensité de cette émotion ?

0 = très faible

10 = très intense

Note : \_\_\_\_\_ /10

## 4. Quelles pensées ont accompagné cette émotion ?

---

---

---

## 5. De quoi avais-je besoin ?

---

---

---



## 6. Que puis-je apprendre de cette situation ?

---

---

---

---

### À retenir

Une émotion n'est pas un problème à résoudre.

C'est une information à écouter.

