

## Journal de mes humeurs

<b>Jour et Heure</b>	<b>Humeur/Émotions</b> Évaluez l'intensité de l'émotion (0 – 10)	<b>Situation</b> Décrivez qu'est-ce qu'il se passait avant, pendant et après vous avez commencé à vous sentir de cette façon. Où étiez-vous ? Quand est-ce que c'est arrivé ? Avec qui étiez-vous ?