

Journal de mes humeurs

Jour et Heure	Humeur/Émotions Évaluez l'intensité de l'émotion (0 – 10)	Situation 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 ?