

MON JOURNAL D'ÉMOTIONS

**JE ME SENS COUPABLE
LORSQUE...**

**Pour mieux te connaître,
tu dois prendre conscience
des émotions que tu vis.
Ce journal est un outil qui
pourra t'aider à mieux te
comprendre et à
comprendre les émotions
que tu vis à différents
moments de la journée.**

**JE ME SENS HONTEUX OU
HONTEUSE LORSQUE...**

**JE ME SENS ANXIEUX OU
ANXIEUSE LORSQUE...**



MON JOURNAL D'ÉMOTIONS

Écris dans ton journal dès que tu vis une situation difficile pour mieux te connecter à tes émotions et à ce que tu ressens. Nous te proposons la formule ci-dessous. Par contre, tu es libre de choisir le modèle qui te convient le mieux.

PROTOCOLE

L'exercice suivant est réalisé en deux temps. L'objectif est de t'amener à réfléchir à des situations et à des événements du quotidien qui te font éprouver des sentiments difficiles à verbaliser et à gérer. Ensuite, tu pourras essayer de trouver des méthodes pour gérer efficacement et sainement les émotions en question.

Si cette activité te fait vivre des choses difficiles, ou si tu as tout simplement besoin de parler à un·e intervenant·e de ta relation avec la nourriture, de ton poids ou de l'image corporelle, tu peux te rendre sur le site anebquebec.com ou le maisonclaircie.qc.ca pour obtenir plus d'informations ou parler avec un·e intervenant·e d'ANEB ou de la Maison l'Éclaircie.

Dans ton journal, tu peux séparer chaque page en quatre colonnes:

- Situation,
- Réponse,
- Émotions,
- Solutions de remplacement.

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le but de cet exercice est de te faire prendre conscience des situations qui suscitent chez toi une certaine émotion et de voir s'il y a des moyens efficaces de la gérer.

ÉTAPE UN

Dans un premier temps, nous te proposons de réfléchir à différentes émotions et à mettre sur papier les situations, événements ou autres qui provoquent lesdites émotions.

ÉTAPE DEUX

Ensuite, dans un deuxième temps, nous t'invitons à trouver et écrire des alternatives, des solutions de remplacement.



MON JOURNAL D'ÉMOTIONS

SITUATION

RÉPONSE

ÉMOTIONS

SOLUTION DE
REPLACEMENT

