



Journal de fatigue émotionnelle – 7 jours pour t’écouter vraiment

Objectif :

Vous aider à prendre conscience de ce qui épuise votre énergie émotionnelle et, surtout, de ce qui vous nourrit.

Chaque jour, vous allez prendre **5 à 10 minutes** pour noter ce que vous ressentez, sans jugement.

Comment l'utiliser :

- Imprimez ce journal ou remplissez-le chaque jour dans un cahier ou un fichier numérique.
- Vous pouvez écrire en une seule fois à la fin de la journée ou à différents moments si vous préférez.
- L'important n'est pas d'être parfait(e), mais **d'être honnête avec vous-même.**



Structure quotidienne (à répéter pendant 7 jours)

☀ **Matin (ou début de journée) :**

1. Mon niveau d'énergie au réveil :

Très faible | Faible | Moyen | Bon | Excellent

2. Mon état émotionnel dominant ce matin :

(exemples : calme, stressé(e), anxieux(se), triste, neutre, apathique...)

Écrivez ce que vous ressentez :



 **Pendant la journée :**

3. Un moment où je me suis senti(e) vidé(e), agacé(e), débordé(e) ou surchargé(e) :

Décris la situation (contexte, personnes, activité) :

4. Ce que j'ai ressenti sur le moment :

- Tristesse
- Colère
- Frustration
- Anxiété
- Vide
- Autre : _____

5. Qu'est-ce qui a, selon moi, déclenché cette émotion ?

Essayez de nommer le déclencheur, même si c'est subtil.



🌙 **Fin de journée (ou soir) :**

6. Une chose qui m'a fait du bien aujourd'hui :

Un moment, un mot, une personne, une action, un silence...

7. Comment je me sens maintenant (en fin de journée) :

- Très épuisé(e)
- Un peu fatigué(e)
- Plutôt bien
- Ressourcé(e)
- Autre : _____

8. Une chose que j'aimerais changer demain pour me sentir mieux :

Ex : prendre une vraie pause, dire non, aller marcher seul(e), moins de réseaux sociaux...



? Espace de questionnements (facultatif, mais précieux)

Prenez un moment pour **noter ce que vous n'avez pas compris ou su nommer aujourd'hui, ce sont des pistes précieuses pour mieux comprendre vos émotions, à votre rythme.** Ces zones floues ne sont pas des erreurs, mais des points d'ancrage pour explorer plus tard ce que vous vivez.

Ex: J'ai ressenti une émotion que je ne parviens pas à cerner. / Comment



Et maintenant ? Que faire avec le journal ?

Bravo d'avoir pris ce temps pour vous. Ce que vous venez de faire demande du courage et de la présence, et c'est déjà un acte de bienveillance envers vous-même.

Reviens sur tes 7 jours. Pose-toi tranquillement ces questions :

- *Y a-t-il des situations, des personnes ou des contextes qui vous épuisent souvent ?*
- *Qu'est-ce qui vous ressource, même un peu ?*
- *Avez-vous repéré des émotions que vous ressentez souvent... ou que vous refoulez ?*
- *Vos émotions vous ont-elles livré un message que vous aviez besoin d'entendre ?*

Observez les récurrences, les déclencheurs, les moments-clés.

Même une petite prise de conscience peut vous aider à mieux naviguer les jours à venir.

Et après ?

- *Vous pouvez partager ce journal avec un professionnel, un intervenant ou une personne de confiance.*
- *Vous pouvez en discuter dans un groupe de soutien si vous en faites partie (en ligne ou non).*
- *Vous pouvez simplement décider de refaire l'exercice dans quelques semaines, pour continuer à avancer doucement.*

Rappelez-vous : comprendre ses émotions est un chemin, pas une performance. Vous n'avez pas besoin de tout "résoudre". Vous avez juste besoin d'écouter un peu plus chaque jour.