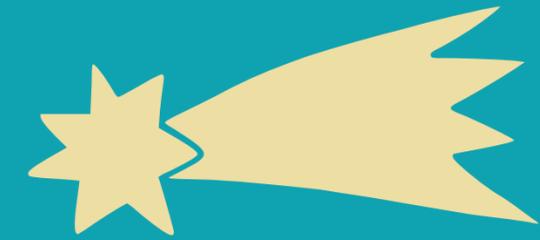
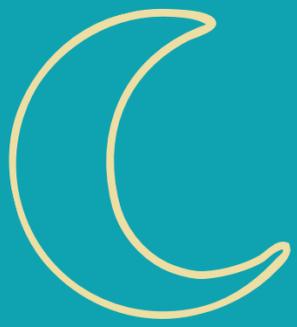




Journal de fatigue émotionnelle

7 jours pour t'écouter vraiment

moncarrefourweb.org



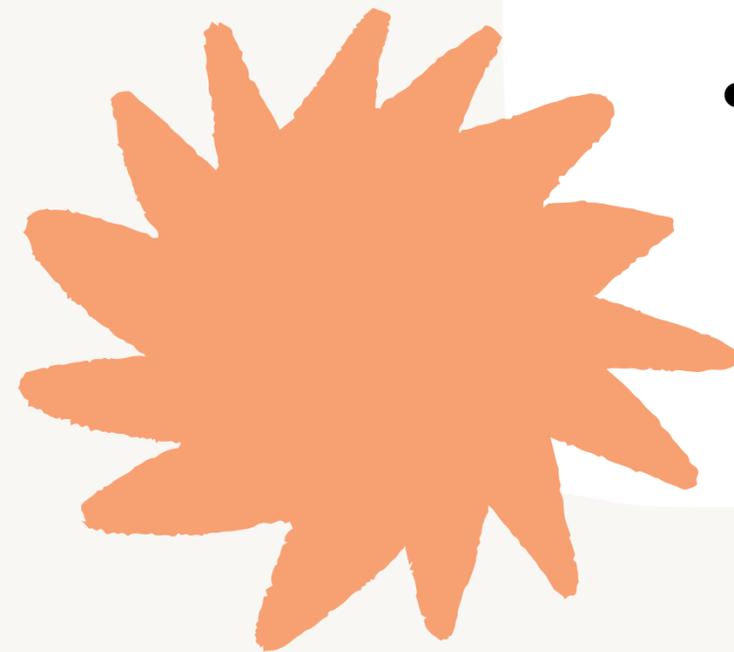
Objectif

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.**



Matin (ou début de journée)

Mon niveau d'énergie au réveil :

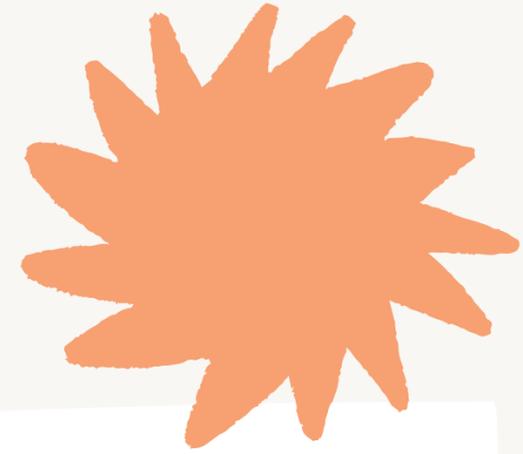
- Très faible
- Faible
- Moyen
- Bon
- Excellent

Mon état émotionnel dominant ce matin :

Écrivez ce que vous ressentez :

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

Pendant la journée



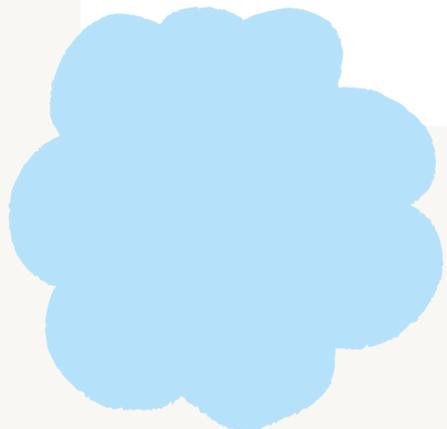
Décris la situation (contexte, personnes, activité) :

Ce que j'ai ressenti sur le moment :

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

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)



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

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

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

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

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.