

EXERCICE 15.1 : Quantifier ses émotions

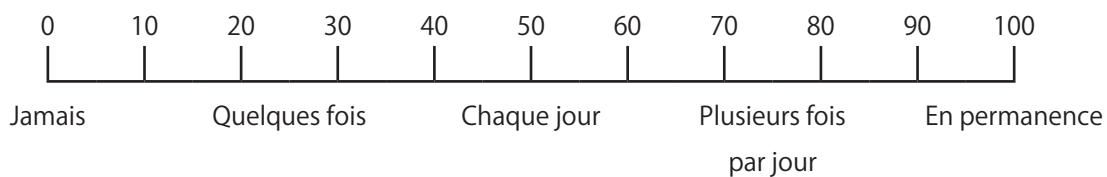
Cet exercice peut être utilisé pour suivre différentes émotions — la colère, la culpabilité et la honte, mais aussi les émotions positives telles que la joie et le bonheur.

Ci-dessous, évaluez et notez la fréquence, l'intensité et la durée des émotions que vous souhaitez améliorer, ou de vos émotions positives.

■ L'émotion que j'évalue :

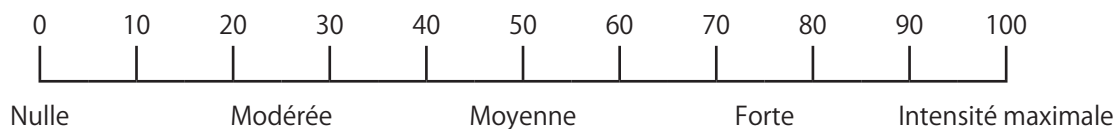
■ Fréquence

Encercler ou surligner le nombre correspondant le mieux à la fréquence à laquelle vous avez ressenti cette émotion au cours de la semaine écoulée :



■ Intensité

Encercler ou surligner ci-dessous l'intensité la plus forte qu'a atteint cette émotion au cours de la semaine écoulée (même si la plupart du temps, vous l'avez ressentie plus modérément). Un score de 0 correspond à une absence totale de cette émotion durant cette semaine, un score de 100 à l'expérience de l'intensité maximale que vous ayez jamais ressentie. Évaluez une émotion intense à plus de 70, une émotion d'intensité moyenne entre 30 et 70, et une intensité modérée entre 1 et 30.



■ Durée

Encercler ou surligner ci-dessous la durée correspondant le mieux à votre ressenti. De nouveau, n'évaluez que les moments où vous avez ressenti fortement cette émotion (voir échelle ci-dessus). En cas d'absence totale de l'émotion concernée, marquez 0.

