

EXERCICE 15.2 : Suivi des résultats de l'exercice 15.1

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez les scores (fréquence, intensité et durée) que vous avez évalués à l'exercice 15.1. Pour les différencier, vous pouvez par exemple leur attribuer des couleurs différentes, ou remplacer les croix par les lettres F pour fréquence, I pour intensité et D pour durée. En traçant la courbe des trois mesures quantitatives sur le même graphique, vous pourrez suivre votre progression d'un seul coup d'œil. Utilisez un exemplaire de la feuille d'exercice 15.2 pour chacune des émotions que vous évaluez.

■ L'émotion que j'évalue :

100																	
90																	
80																	
70																	
60																	
50																	
40																	
30																	
20																	
10																	
0																	
DATE																	