

Le vase émotionnel

1. Repérer et coder ses émotions au fil de la journée

LE PRINCIPE

À chaque émotion suffisamment perceptible, notez ce que vous ressentez et attribuez-lui un score.

Le signe indique la polarité de l'émotion ; le chiffre indique son intensité.

L'objectif n'est pas d'être parfaitement précis, mais de mieux repérer ce qui vous traverse au cours de la journée.

ÉMOTIONS POSITIVES

+1 +2 +3

légère modérée forte

ÉMOTIONS NÉGATIVES

-1 -2 -3

légère modérée forte

Mon suivi de la journée

Date : ____ / ____ / ____

Heure	Situation / événement	Émotion ressentie	Score

Astuce : quelques mots suffisent. Le but est de capter l'émotion au moment où elle apparaît, pas de tout analyser.

Le vase émotionnel

2. Visualiser la jauge et décider s'il faut réguler

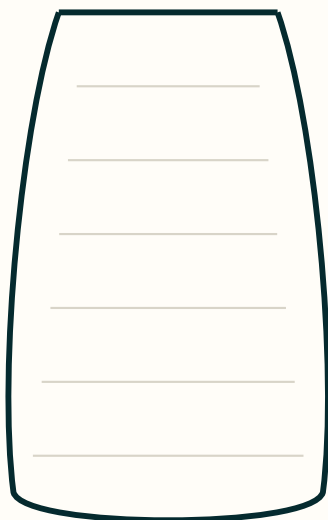
LE SOIR : REPORTEZ VOS SCORES DANS LE VASE

Chaque émotion négative ajoute de l'eau : -1 = petite quantité, -3 = grande quantité.

Chaque émotion positive enlève de l'eau : +1 = petite quantité, +3 = grande quantité.

Coloriez ensuite le niveau qui correspond le mieux à votre charge émotionnelle en fin de journée.

MA JAUGE EN FIN DE JOURNÉE



très haut

moyen

bas

Coloriez le niveau du vase.

Où en est ma charge émotionnelle ce soir ?

BILAN

Total des scores négatifs : _____

Total des scores positifs : _____

Variation nette : _____

Ce qui a le plus rempli mon vase

Ce qui l'a le plus vidé

SI LE VASE EST TROP REMPLI : RÉGULER

Le vase permet d'identifier et de visualiser la charge. La décharge émotionnelle permet d'agir dessus.

Après une décharge corps + esprit, réévaluez simplement votre jauge.

AVANT DÉCHARGE

____ / 10

APRÈS DÉCHARGE

____ / 10