



# Journal des émotions

MON MINI-JOURNAL POUR  
METTRE EN MOTS CE QUE TU VIS

[www.celinemarincoach.fr/accompagnement](http://www.celinemarincoach.fr/accompagnement)

# Intro



Il arrive qu'on ressente un trop-plein sans savoir quoi en faire. Ce carnet est là pour t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis.

**Écrire, c'est une manière douce de t'écouter, de te reconnecter à toi, et de retrouver un peu de clarté.**

Tu peux l'utiliser chaque jour ou simplement quand tu en ressens le besoin.

Il n'y a **pas de bonne ou mauvaise réponse**. L'essentiel, c'est **d'être vrai(e) avec toi-même** 🧡



## **Mode d'emploi rapide :**

- ✓ Trouve un endroit calme
- ✓ Prends 5 à 10 minutes
- ✓ Réponds aux questions comme tu le sens
- ✓ Respire. Relis si tu veux. Ou referme, en ayant déposé un petit bout de toi.

# *Je fais le point sur ce que je ressens*



 TU PEUX REMPLIR CETTE PAGE AUTANT DE FOIS QUE TU VEUX, OU EN FAIRE UNE ROUTINE.

## **1. Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?**

(colère, peur, tristesse, culpabilité, joie, honte, excitation...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2. Est-ce une émotion que je connais bien ? Ou qui me surprend ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**3. Qu'est-ce qui pourrait avoir déclenché cette émotion ?**

(Une situation, une parole, un souvenir...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Où est-ce que je la ressens dans mon corps ?**

(Mâchoire tendue ? Gorge nouée ? Estomac serré ? Boule au ventre ?  
Frissons ? ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Si cette émotion pouvait parler, que me dirait-elle ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Je me relie à moi-même avec bienveillance*

**6. De quoi aurais-je besoin, là maintenant ?**

(Être écouté(e)? Me reposer ? Pleurer ?  
Me défouler ? Prendre de la distance ?...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Un mot que j'ai envie de me dire,  
comme un mantra ou une phrase douce :**  
(Exemples : "Je suis humaine", "Je fais de mon mieux",  
"Ça va passer", "Je m'autorise à ressentir"...)

---

---

---

---

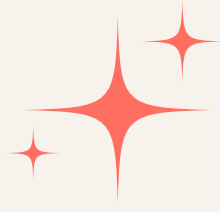
---

---

---

---




**Bravo d'avoir pris ce temps pour toi.  
Tu viens de poser un geste de présence et d'écoute.  
Reviens quand tu veux. Ce carnet t'attend, sans jugement.**



**ENVIE D'ALLER  
+ LOIN ?**

Je reste disponible si tu  
ressens le besoin  
d'échanger !

Tu peux aussi réserver un coaching gratuit  
ou me poser tes questions ici :

-  [cmapsy.coach@gmail.com](mailto:cmapsy.coach@gmail.com)
-  [www.celinemarincoach.fr/accompagnement](http://www.celinemarincoach.fr/accompagnement)
-  [@celinemarincoach](https://www.instagram.com/celinemarincoach)