

# Ressource complémentaire Programme 1 - SERENITE

---

## Mon baromètre émotionnel

*Apprends à écouter ce que tu ressens*



Sève  
& Sens

Écrit par  
Séverine Létienne



## **Note importante**

*Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.*

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.*

*Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.  
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





**Ce guide appartient à**

---

---

---



# Bienvenue

## dans ton baromètre émotionnel

Chaque jour, nos émotions évoluent, parfois sans que l'on s'en rende compte. Ce baromètre est là pour t'aider à observer, sans jugement, les mouvements de ton humeur au fil du temps.

C'est un outil complémentaire à ton Programme "Sérénité" pour mieux repérer ce qui te fait du bien... et ce qui te pèse un peu trop.

### Comment l'utiliser ?

- » Choisis ton moment : idéalement le soir, prends 1 minute pour faire le point sur ta journée
- 🎨 Choisis ton tracker : tu trouveras plusieurs modèles dans ce guide. Utilise celui qui te parle le plus !
- 🌧️ Note avec sincérité : même les jours nuageux ont leur place ici. Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" émotion.
- 🔄 Observe les patterns : après quelques semaines, tu commenceras à voir des tendances. C'est là que la magie opère.

Tu es en train de créer un espace de conscience et de bienveillance envers toi-même.

Séverine



# Suivi de l'humeur



## 1- Pourquoi suivre ton humeur ?

Quand on est pris dans le quotidien, on a tendance à oublier comment on s'est senti la veille, la semaine dernière...

Pourtant, observer ses émotions sur la durée permet de :

- Repérer ce qui te fait du bien (et en faire plus !)
- Identifier ce qui te plombe (pour t'en protéger)
- Voir les cycles : certaines périodes sont-elles plus difficiles ?
- Prendre conscience de tes progrès



## 2- Comment faire ?

- **Choisis ta légende de couleurs**

Avant de commencer, définis les couleurs que tu utiliseras.

**Par exemple :**

- ● Vert = Bien, sereine
- ● Jaune = Correcte, neutre
- ● Orange = Fatiguée, tendue
- ● Rouge = Difficile, submergée
- ● Bleu = Triste, mélancolique

Tu pourras créer ta propre légende sur la page suivante !

- **Chaque soir, colorie la case du jour**

- Prends 30 secondes pour te demander : "Comment je me suis senti(e) globalement aujourd'hui ?"
- Ne cherche pas la perfection, fais confiance à ton ressenti.

- **En fin de mois, observe**

- Quelles couleurs dominant ?
- Y a-t-il des patterns ?
- Des jours récurrents plus difficiles (lundi ? dimanche soir ?) ?









### 3- Exemple :

Marie colorie son tracker depuis 3 semaines. Elle remarque que ses lundis sont souvent orange ou rouges, alors que ses mercredis (jour de télétravail) sont verts. Elle décide d'aménager ses lundis différemment : moins de réunions, une pause déjeuner plus longue. Petit à petit, ses lundis passent à l'orange puis au jaune.

**Choisis le tracker qui te plaît le plus parmi les pages suivantes. Il n'y a pas de "meilleur" modèle, juste celui qui t'attire ! ✨**

### 4- Ma légende personnelle :

Définis tes propres couleurs et ce qu'elles représentent pour toi. Il n'y a pas de règle, juste ton ressenti !

Couleur	Ce que ça représente pour moi	Exemple d'émotion
	-----	-----
	-----	-----
	-----	-----
	-----	-----
	-----	-----
	-----	-----



## Quelques idées si tu manques d'inspiration :

- Serein(e), apaisé(e), joyeux(se)
- Neutre, correct(e), tranquille
- Fatigué(e), tendu(e), préoccupé(e)
- Submergé(e), en colère, épuisé(e)
- Triste, mélancolique, nostalgique
- Anxieux(se), stressé(e), nerveux(se)
- ❤️ Aimé(e), reconnaissant(e), connecté(e)

Rappelle-toi : toutes les émotions ont leur place ici.  
Aucune n'est "mauvaise".



# Tracker mensuel de l'humeur n°1

MOIS \_\_\_\_\_

A circular mood tracker divided into 31 segments, each representing a day of the month. The segments are arranged in a ring with a gap at the top. The days are numbered from 1 to 31 in a clockwise direction starting from the top right. Each segment is currently empty for recording a mood.

NEUTRE	FATIGUÉ	STRESSÉ	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
GRINCHEUX	MALADE	TRISTE	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DÉTENDU	HEUREUX	EN COLÈRE	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



# Tracker mensuel de l'humeur n° 2

MOIS \_\_\_\_\_

The mood tracker is a large circular grid divided into 31 segments, each representing a day of the month. The days are numbered from 1 to 31, with the 10th day labeled 'DI' and the 11th day labeled 'X'. The grid is divided into 10 horizontal sections by diagonal lines. To the right of the grid is a legend with 10 mood categories, each with a corresponding empty box for marking the mood for each day.

NEUTRE

GRINCHEUX

DÉTENDU

FATIGUÉ

MALADE

HEUREUX

STRESSÉ

TRISTE

EN COLÈRE



# Tracker mensuel de l'humeur n°3

MOIS \_\_\_\_\_

The image shows a large, stylized barometer. At the top, there is a horizontal scale with 12 vertical bars of equal height, representing a 12-month cycle. Below the scale is a large, rounded rectangular frame containing a grid of 30 empty circles, arranged in 5 rows and 6 columns. This grid is designed for users to place markers or write notes to track their mood over the course of a month.



# Tracker mensuel de l'humeur n°4

	J.	F	M.	UN	M.	J.	J.	UN	UN	Ô	N	D	
1													NEUTRE <input type="checkbox"/>
2													GRINCHEUX <input type="checkbox"/>
3													
4													DÉTENDU <input type="checkbox"/>
5													
6													
7													FATIGUÉ <input type="checkbox"/>
8													
9													
10													MALADE <input type="checkbox"/>
11													
12													HEUREUX <input type="checkbox"/>
13													
14													
15													
16													STRESSÉ <input type="checkbox"/>
17													
18													TRISTE <input type="checkbox"/>
19													
20													
21													EN COLÈRE <input type="checkbox"/>
22													
23													
24													
25													
26													
28													
29													
30													
31													



# Tracker mensuel de l'humeur n°5

MOIS \_\_\_\_\_

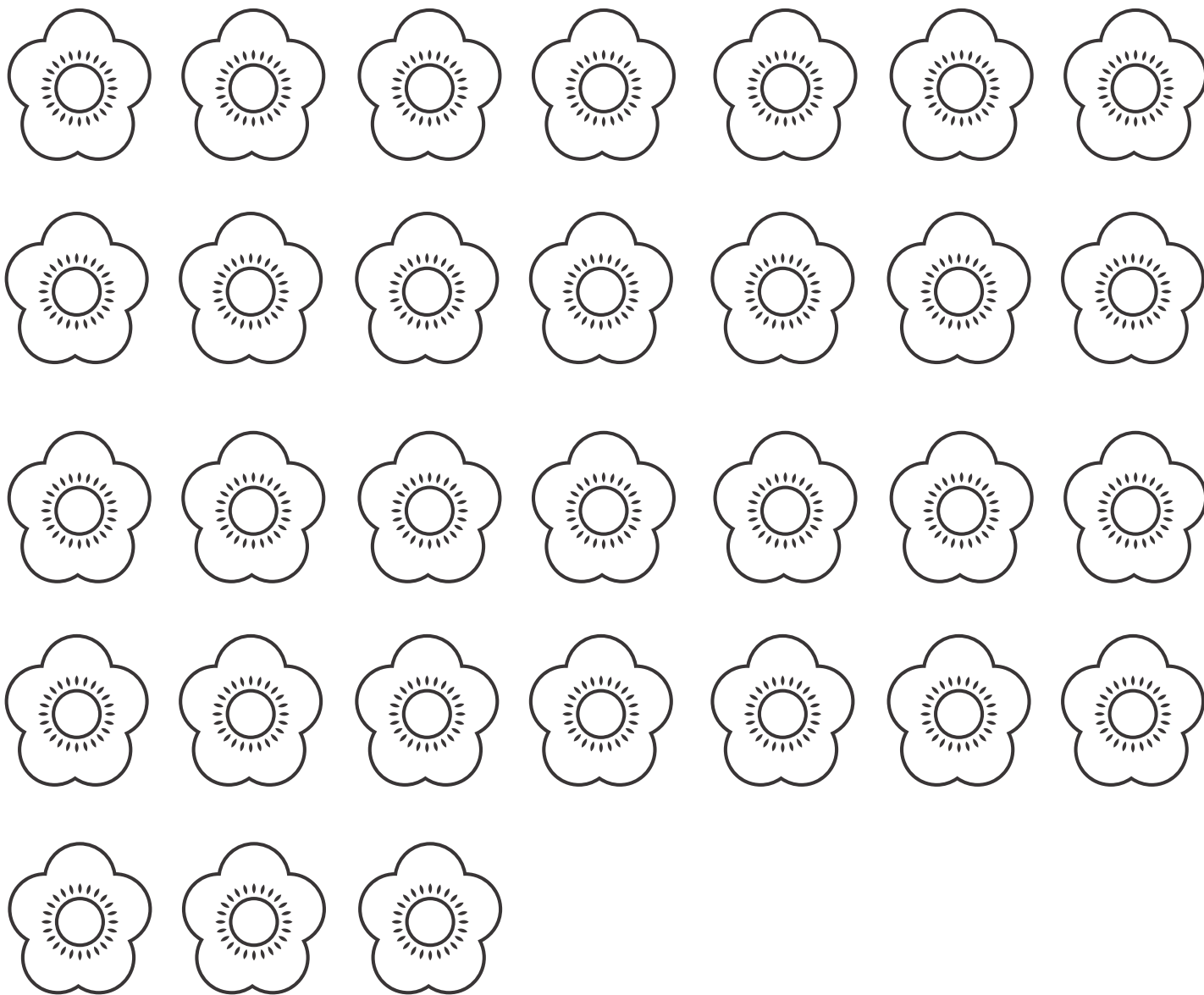


○	□	○	□	○	□	○	□
○	□	○	□	○	□	○	□
○	□	○	□	○	□	○	□



# Tracker mensuel de l'humeur n°6

MOIS \_\_\_\_\_



○	□	○	□	○	□	○	□
○	□	○	□	○	□	○	□
○	□	○	□	○	□	○	□



# Tracker mensuel de l'humeur n°7

MOIS \_\_\_\_\_











<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



NOM \_\_\_\_\_

SEMAINE \_\_\_\_\_

# Aujourd'hui, je me suis senti(e)

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							



# Suivi du stress



## 1- À quoi ça sert ?

Le stress n'est pas toujours visible. On s'habitue à vivre avec, jusqu'à ce que le corps dise stop.

**Noter ton niveau de stress chaque jour te permet de :**

- Prendre conscience de ton état réel (pas celui que tu "crois" avoir)
- Identifier les périodes ou situations qui te stressent le plus
- Repérer les signaux d'alerte avant l'épuisement
- Mesurer l'impact des changements que tu mets en place



## 2- Comment faire ?

- **Choisis ta légende de couleurs**

**Par exemple :**

- ● Vert = Détendu(e), calme
- ● Jaune = Léger stress, gérable
- ● Orange = Stress modéré, tension présente
- ● Rouge = Stress intense, difficile à gérer

- **Chaque soir, colorie la case du jour**

- Demande-toi : "Quel a été mon niveau de stress aujourd'hui ?"

- **En fin de mois, analyse**

- Combien de jours verts ? Orange ? Rouges ?
- Y a-t-il des jours ou des semaines plus stressants ?
- Qu'est-ce qui s'est passé ces jours-là ?

### **Si tu vois beaucoup de rouge...**

- C'est un signal important.
- Retourne voir les techniques d'urgence du Programme 1 (respiration, ancrage) et demande-toi : "Qu'est-ce que je peux changer cette semaine ?"





# Suivi de l'anxiété



## 1- À quoi ça sert ?

L'anxiété peut être diffuse, présente en bruit de fond sans qu'on en ait vraiment conscience.

### **La noter quotidiennement te permet de :**

- Différencier le stress (réaction à une situation) de l'anxiété (état plus diffus)
- Repérer les périodes où l'anxiété s'intensifie
- Voir si certaines situations ou contextes la déclenchent
- Mesurer tes progrès au fil des semaines et des mois



## 2- Stress ou anxiété ?

Stress	Anxiété
Réaction à une situation précise	Sentiment diffus, parfois sans cause claire
Disparaît quand la situation est résolue	Peut persister même quand "tout va bien"
"J'ai trop de travail"	"J'ai un mauvais pressentiment"

Les deux peuvent coexister. Ce tracker t'aide à observer spécifiquement l'anxiété.

## 3- Comment faire ?

- **Utilise cette légende (choisis une couleur pour chaque degré d'anxiété) :**

- Pas d'anxiété
- Légère anxiété (*pensées inquiètes mais gérables*)
- Anxiété modérée (*tension présente, ruminations*)
- Forte anxiété (*difficile à calmer, impact sur le quotidien*)
- Anxiété sévère (*envahissante, sensations physiques fortes*)



- **Chaque soir, colorie la case du jour**

- Demande-toi : "Quel a été mon niveau d'anxiété aujourd'hui ?"

- **Observe sur la durée**

ce tracker est annuel, tu pourras voir l'évolution mois après mois.

## **Rappel bienveillant :**

Noter une anxiété forte ou sévère n'est pas un échec. C'est une information précieuse.

Si tu observes beaucoup de jours difficiles, c'est peut-être le moment de :

- Revoir les techniques du Programme 1
- En parler à quelqu'un de confiance
- Consulter un professionnel si besoin

Tu n'as pas à traverser ça seul(e).



# Tracker annuel de l'anxiété

MOIS \_\_\_\_\_

		J.	F	M.	UN	M.	J.	J.	UN	UN	Ô	N	D		
1														PAS D'ANXIÉTÉ	<input type="text"/>
2														LÉGÈRE ANXIÉTÉ	<input type="text"/>
3															
4															
5															
6														ANXIÉTÉ MODÉRÉE	<input type="text"/>
7															
8															
9														FORTE ANXIÉTÉ	<input type="text"/>
10															
11															
12														ANXIÉTÉ SÉVÈRE	<input type="text"/>
13															
14															
15															
16															
17															<input type="text"/>
18															
19															<input type="text"/>
20															
21															<input type="text"/>
22															
23															<input type="text"/>
24															
25															<input type="text"/>
26															
28															<input type="text"/>
29															
30															<input type="text"/>
31															<input type="text"/>



# Suivi du sommeil



## 1- Pourquoi suivre ton sommeil ?

Le sommeil est le pilier invisible de ton bien-être. Quand il vacille, tout vacille : humeur, patience, concentration, gestion du stress...

**En notant la qualité de ton sommeil, tu pourras :**

- Repérer les périodes où tu dors mal
- Faire le lien avec ton humeur, ton stress et ton anxiété
- Identifier ce qui perturbe tes nuits (surcharge, écrans, ruminations...)
- Observer l'impact des changements que tu mets en place



## 2- Comment utiliser ce tracker ?

Chaque matin, colorie la case du jour selon la qualité de ta nuit :

Couleur	Qualité du sommeil
	Bonne nuit - Reposée au réveil
	Nuit correcte - Ça va, sans plus
	Nuit agitée - Réveils, pas assez d'heures
	Mauvaise nuit - Insomnie, épuisée au réveil

### Le lien avec tes autres trackers

Compare ton suivi du sommeil avec tes trackers d'humeur, de stress et d'anxiété.

Tu pourrais découvrir que tout est lié : une série de mauvaises nuits précède souvent une période difficile émotionnellement.

Et inversement : quand tu vas mieux, tu dors mieux !



# Tracker annuel du sommeil

JOUR	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												



# Mes observations



Après quelques semaines d'utilisation, prends un moment pour observer ce que tes trackers t'ont révélé.

**Les patterns que je remarque :**

*(Y a-t-il des jours, des périodes ou des situations qui reviennent souvent ?)*

**Ce qui influence positivement mon humeur / mon sommeil :**



**Ce qui augmente mon stress / mon anxiété :**

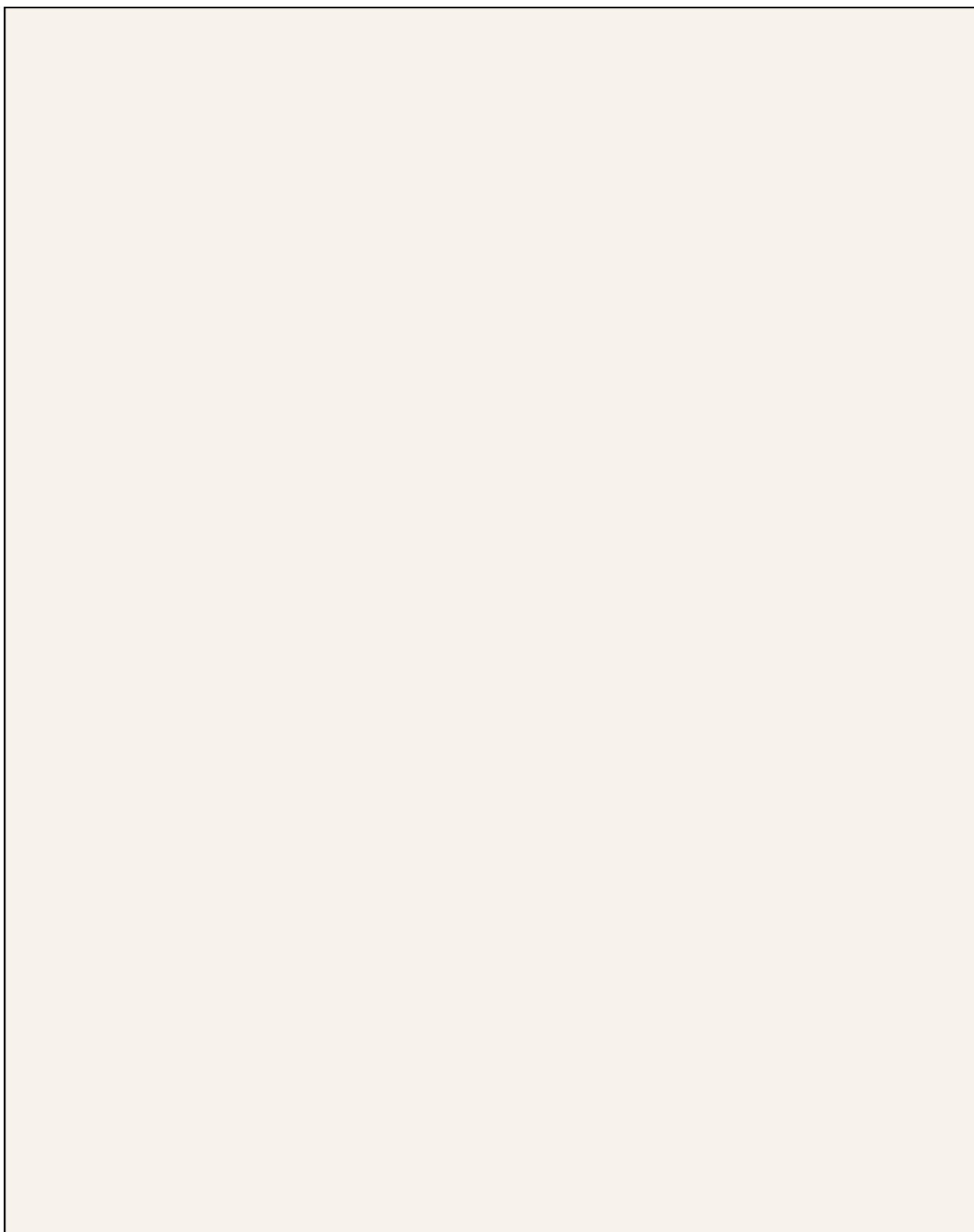
**Les liens que je fais entre mes différents trackers :**

*(Ex : quand je dors mal, mon stress augmente le lendemain...)*

**Ce que je décide de mettre en place :**



**Reviens sur cette page régulièrement. Tes observations vont évoluer au fil du temps !**



# Mes ressources

*(quand ça ne va pas)*



Tu as repéré une période difficile dans tes trackers ? Voici des rappels pour t'aider à traverser.

## **Respiration d'urgence (Technique 4-7-8)**

- Inspire par le nez → 4 secondes
- Retiens → 7 secondes
- Expire par la bouche → 8 secondes
- Répète 3 fois

## **Ancrage 5-4-3-2-1**

- 5 choses que tu vois
- 4 choses que tu touches
- 3 choses que tu entends
- 2 choses que tu sens
- 1 chose que tu goûtes



## **Stop aux ruminations**

- Écris tes pensées pour les sortir de ta tête
- Demande-toi : "Est-ce que je peux agir sur ça maintenant ?"
- Si non → note-le et reviens-y plus tard

## **Tes outils du Programme 1 "Sérénité"**

- Journal d'auto-apaisement
- Techniques de la Semaine 2 (apaiser le corps)
- Exercices de la Semaine 3 (calmer l'esprit)

## **Si ça dure ou que c'est trop intense**

- Tu n'as pas à traverser ça seul(e). Parle à quelqu'un de confiance ou contacte un professionnel.

*Prendre soin de toi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.*



# Merci



d'avoir pris le temps de t'observer avec bienveillance.

Chaque case coloriée, chaque émotion notée, est un pas vers une meilleure connaissance de toi-même.

Il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" résultat. Il y a juste TOI, avec tes hauts, tes bas, et tout ce qui fait ta richesse intérieure.

Continue d'écouter ce que ton corps et ton cœur te disent. Ils ont beaucoup à t'apprendre.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

