

## Modèle de journal émotionnel

Date et heure :

Quand ressentez-vous l'envie de manger (moment de la journée) ?

Émotion(s) ressentie(s) :

Quelle émotion ressentez-vous en ce moment ? (stress, tristesse, ennui, fatigue, joie, etc.)

Niveau d'intensité de l'émotion (sur une échelle de 1 à 10) :

À quel point l'émotion est-elle forte ?

Ce que j'ai ressenti avant de manger :

Ai-je faim ou est-ce une envie émotionnelle ?

Quel était mon état d'esprit juste avant de manger ?

Ce que j'ai mangé :

Détaillez ce que vous avez mangé (quantité et type d'aliment).

Niveau de satisfaction après avoir mangé :

Vous sentez-vous mieux ? Est-ce que l'émotion a disparu ?

Avez-vous des remords ou vous sentez-vous apaisée ?

Ce que je peux faire différemment la prochaine fois :

Comment puis-je gérer cette émotion sans avoir recours à la nourriture ?