



Mon billet d'humeur

À quoi sert-il ?

Le billet d'humeur est un outil souvent utilisé à la suite d'un choc émotionnel, d'un changement de vie ou d'un trop-plein émotionnel (notamment pour les personnes hypersensibles et aux empathes). Cet outil permet également **d'organiser ses pensées** et de **mieux appréhender ses états émotionnels**, par le biais de l'écriture.

Quel est le mode d'emploi ?

Il est conseillé d'écrire dans un **environnement calme**, en **fin de journée**, de préférence pour avoir le recul nécessaire sur les événements de la journée ou semaine et ainsi écrire en pleine conscience.

Si vous démarrez cette pratique, il est recommandé dans un premier temps d'effectuer l'écriture sur une durée maximum de 5 min, puis, progressivement augmenter jusqu'à 10–15 min par jour.

Si vous préférez réaliser cet exercice, une fois par semaine, débutez la session avec un chrono de 10 min, puis, augmentez progressivement votre temps pour atteindre 30–35 min.

Les questions à se poser !

- Quels sont les événements qui ont marqué ma journée ?
- Quelles sont les émotions qui ont rythmé ma journée ?
- Ai-je exprimé mes émotions, aujourd'hui/cette semaine ? Pourquoi ?
- Quelles sont les moments que je souhaite garder en mémoire ?
- Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Sur moi-même ? Sur les autres ? La société ? Mon milieu professionnel ?...
- Qui sont les personnes qui m'ont accompagnées tout au long de cette journée ? Leur comportement a-t-il eu un impact sur mon état émotionnel ? Mes pensées ? Mon physique ? De quelle manière ? Pourquoi ?
- Comment était la météo aujourd'hui ? A-t-elle influencé le moral ? Mes activités ?

Les émotions

Nos émotions ne sont ni négatives, ni positives, ce sont des éléments qui nous permettent de **prendre conscience de l'environnement dans lequel nous nous trouvons**, ainsi que sur les interactions que nous avons.

Frise chronologique : étape 1 : événement supérieur, étape 2 : émotion, étape 3 : supérieur à penser supérieur à comportement.

Nous ne pouvons pas changer un événement qui a eu lieu, en revanche, nous pouvons modifier notre perception en lien avec cet événement, en prenant conscience de notre état émotionnel, et de ce fait intégrer un apprentissage (Principalement sur soi : ce qu'on aime/ce qu'on aime pas).

Au mieux, vous allez comprendre les événements, l'environnement ou les personnes qui vous entourent, influencent vos états émotionnels, au mieux, vous allez pouvoir choisir d'interagir dans les environnements, dans des situations ou avec des personnes qui vous correspondent davantage, et ainsi accéder à votre épanouissement, grâce à votre pleine conscience.

Mes énergies négatives

Mes énergies positives

Mon humeur globale

Joyeu(se)x



Sensation de plaisir, de sérénité, de rire. Se manifeste par des battements cardiaques, naturellement calme, la respiration est également calme, apaisée.

Triste



Sensation de manque et de perte, il s'agit ici d'une souffrance psychique. Cette émotion se manifeste par des larmes, un repli sur soi et une perte d'appétit.

Surpris(e)



Sensation d'étonnement, qui dure que très peu de temps pour laisser place à une autre émotion, pouvant être : la joie, la colère, le dégoût,...

En colère



En lien avec une sensation de frustration et de désaccord. Contractions musculaires (mâchoires, serrées, points serrés, sourcils froncés), accélération du rythme cardiaque.

Apeuré(e)



C'est une appréhension plus ou moins réelle. Augmentation du rythme cardiaque, tremblements des membres supérieurs, sueur,...

Dégouté(e)



Rejet d'une situation, d'une chose, d'une personne. Souvent, accompagné par des nausées/vomissements et étourdissements. En lien avec l'aspect physique, d'une chose/d'une personne, avec l'odeur d'un lieu/d'un aliment/une personne.