



Mesure avant d'écrire. Note ton humeur à heure fixe, de 0 à 10. Pendant la référence, ne tiens pas de journal. Pendant le test, écris une à trois entrées en cinq minutes.

1 · Fait

Une scène récente et observable.

2 · Valeur

Ce qu'elle t'a apporté.

3 · Source

Ta part, autrui, contexte ou hasard.

4 · Détail

Une parole, un geste ou une sensation.

5 · Réel

Ce qui a aussi été difficile.

Suivi quotidien

Jour	Phase	Humeur 0 à 10	Journal fait	Sincérité 0 à 10	Contexte majeur	Une note utile, pas un bilan complet
-7	Référence		n/a	n/a		
-6	Référence		n/a	n/a		
-5	Référence		n/a	n/a		
-4	Référence		n/a	n/a		
-3	Référence		n/a	n/a		
-2	Référence		n/a	n/a		
-1	Référence		n/a	n/a		
1	Journal		☐			
2	Journal		☐			
3	Journal		☐			
4	Journal		☐			
5	Journal		☐			
6	Journal		☐			
7	Journal		☐			
8	Journal		☐			
9	Journal		☐			
10	Journal		☐			
11	Journal		☐			
12	Journal		☐			
13	Journal		☐			
14	Journal		☐			

Médiane référence :

Médiane jours 8 à 14 :

Décision : ☐ garder ☐ adapter ☐ arrêter

Ce test mesure une expérience personnelle à court terme. Il ne diagnostique rien. Arrête si l'exercice augmente durablement culpabilité, rumination ou détresse. Le 3114 répond gratuitement 24 h sur 24 en France en cas de pensées suicidaires.



Cinq minutes, sans positivité forcée

Une scène précise suffit. La qualité compte plus que le quota.

Humeur et sincérité : 0 = très faible, 10 = très forte.

Date : _____ Heure : _____ Humeur avant, 0 à 10 : _____

1. Quel fait précis ai-je apprécié ?

2. Pourquoi cela comptait-il pour moi ?

3. Qu'est-ce qui y a contribué : moi, autrui, le contexte ou le hasard ?

Entrée 2, facultative

Entrée 3, facultative

Ce qui a aussi été difficile, sans le minimiser

Sincérité, 0 à 10 : _____

La pratique m'a semblé : ☐ légère ☐ neutre ☐ pesante

Date : _____ Heure : _____ Humeur avant, 0 à 10 : _____

1. Quel fait précis ai-je apprécié ?

2. Pourquoi cela comptait-il pour moi ?

3. Qu'est-ce qui y a contribué : moi, autrui, le contexte ou le hasard ?

Entrée 2, facultative

Entrée 3, facultative

Ce qui a aussi été difficile, sans le minimiser

Sincérité, 0 à 10 : _____

La pratique m'a semblé : ☐ légère ☐ neutre ☐ pesante