

Mon suivi d'humeur

Faites le point quelques fois par semaine et notez ce que vous ressentez. Suivre et comprendre vos sentiments peut vous aider à agir ou à parler à quelqu'un au besoin. Tournez-vous toujours vers votre équipe soignante si vous croyez avoir besoin de ressources ou de soutien supplémentaires pour votre santé mentale ou émotionnelle.

Pour la semaine de : _____

Échelle d'humeur :



Date	Heure de la journée matin/ après-midi	Échelle d'humeur no	Comment je me sens sur le plan émotionnel (décrire en 1 à 3 mots)	Comment je me sens physiquement (décrire en 1 à 3 mots)