Fiche outil : journal du positif

* Identifiez (de préférence en fin de journée et dans un contexte calme) pour chaque jour de la semaine, 3 évènements positifs vous concernant. Dans la colonne la plus à droite, attribuez à chacun de ces évènements, une note de plaisir ou de satisfaction sur une échelle de 0 à 10 :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Description succincte de la situation** | **Pourquoi cela a-t-il été pour moi**  **une source de plaisir ?** | **Quel a été mon rôle dans cette situation ?** | **Note** |
| **Jour 1 :**  Evènement 1.1 : |  |  |  |
| Evènement 1.2 : |  |  |  |
| Evènement 1.3 : |  |  |  |
| **Jour 2 :**  Evènement 2.1 : |  |  |  |
| Evènement 2.2 : |  |  |  |
| Evènement 2.3 : |  |  |  |
| **Jour 3 :**  Evènement 3.1 : |  |  |  |
| Evènement 3.2 : |  |  |  |
| Evènement 3.3 : |  |  |  |
| **Jour 4 :**  Evènement 4.1 : |  |  |  |
| Evènement 4.2 : |  |  |  |
| Evènement 4.3 : |  |  |  |
| **Jour 5 :**  Evènement 5.1 : |  |  |  |
| Evènement 5.2 : |  |  |  |
| Evènement 5.3 : |  |  |  |
| **Jour 6 :**  Evènement 6.1 : |  |  |  |
| Evènement 6.2 : |  |  |  |
| Evènement 6.3 : |  |  |  |
| **Jour 7 :**  Evènement 7.1 : |  |  |  |
| Evènement 7.2 : |  |  |  |
| Evènement 7.3 : |  |  |  |