

Journal d'humeur

Jour et heure	Émotion <i>Taux 0-100%</i>	Commentaires <i>Par exemple: Que s'est-il passé? Où? Avec qui? Comment?</i> <i>Ce qui m'a traversé l'esprit?</i> <i>Ce qui se passait juste avant de me sentir en détresse? Ce qui m'a aidé?</i>