Le Journal des Émotions et de l'Énergie

Un outil pour repérer les signes avant-coureurs du burn-out

"Et si tenir un journal pouvait vous aider à éviter l'effondrement ?" Le **journal des émotions et de l'énergie** est un outil simple mais utile pour **prendre conscience de vos états internes** avant qu'ils ne deviennent ingérables. Son objectif n'est pas de vous ajouter une tâche de plus, mais de vous **offrir un espace pour vous écouter**, comme un·e ami·e bienveillant·e le ferait.

1. Pourquoi tenir ce journal ?

- **Repérer les tendances** : Identifier les jours/moments où votre énergie est au plus bas (ex. : toujours épuisé·e le lundi matin ?).
- **Comprendre vos déclencheurs** : Quels événements, pensées ou interactions vous vident ou vous rechargent ?
- **Désamorcer les schémas** : Prendre du recul sur des croyances comme *"Je dois tout contrôler"* ou *"Je ne mérite pas de pause"*.
- **Créer un dialogue avec vous-même** : Apprendre à vous traiter avec la même bienveillance que vous offrez aux autres.

"Ce n'est pas un devoir, mais un cadeau que vous vous faites."

---

2. Comment le structurer ?

Voici un **modèle type** à adapter selon vos besoins. Vous pouvez le noter dans un carnet ou un fichier

Modèle de journal quotidien

Catégorie	Questions à se poser	Exemple de réponse
Date et heure	Quand notez-vous ? (Idéalement le soir, ou en fin de journée). Le but est de repérer les moments propices	*"Lundi 10 octobre, 20h30"*
Niveau d'énergie physique	Sur une échelle de 1 à 10, comment est votre énergie physique ? (1 = épuisé·e, 10 = plein·e d'énergie).	*"4/10 – J'ai mal à la tête et les épaules tendues."*
Niveau d'énergie émotionnelle	Sur une échelle de 1 à 10, comment est votre moral ?	*"3/10 – Je me sens vidée après la réunion avec mon chef."*
Émotion dominante	Quel mot décrit le mieux votre état émotionnel aujourd'hui ?	*"Submergée. Et un peu honteuse de ne pas avoir tout géré."*
Événement marquant	Qu'est-il arrivé aujourd'hui qui a influencé votre énergie/émotion ?	*"Mon chef a critiqué mon travail devant l'équipe. J'ai senti une boule dans la gorge."*
Besoins non	De quoi auriez-vous eu besoin	*"J'aurais eu besoin qu'on*

comblés	aujourd'hui ? (Ex. : pause, écoute, sommeil).	*reconnaisse mes efforts au lieu de me critiquer."*
Une petite victoire	Qu'avez-vous fait aujourd'hui dont vous êtes fier·e ? (Même petit !).	*"J'ai bu un thé en pleine conscience pendant 5 minutes."*
Action bienveillante pour demain	Qualle action simple pourriez-vous faire demain pour prendre soin de vous ?	*"Je me coucherai 30 minutes plus tôt."*

3. Exemple concret sur une semaine

Voici à quoi pourrait ressembler une **semaine type** dans un journal (exemple fictif inspiré de cas cliniques) :

Modèle de journal quotidien

Jour	Énergie physique	Énergie émotionnelle	Émotion dominante	Événement marquant	Besoins non comblés	Petite victoire
Lundi	4/10	3/10	Submergée, honteuse	Réunion tendue avec mon chef	Reconnaissance, pause	Ai bu un thé en pleine conscience
Mardi	6/10	5/10	Agacée, impatiente	Enfant malade, télétravail chaotique	Soutien, organisation	Ai demandé de l'aide à mon partenaire
Mercredi	7/10	8/10	Calme, légère	Déjeuner avec une amie, pause déjeuner	Connexion sociale	Ai dit "non" à une tâche non urgente

Observations :

- Le **lundi** est clairement un jour à risque (énergie basse + émotion difficile). Une piste : prévoir un **temps de récupération** le lundi soir.
- Le **mercredi** montre l'impact positif des **pauses et du soutien social**.

4. Conseils pour rendre cet outil efficace (et éviter les pièges)

Blocage	Solution bienveillante
"Je n'ai pas le temps."	Commencez par **2 minutes par jour**. Même noter un mot ("Épuisé·e") est utile.
"Je ne sais pas quoi écrire."	Utilisez des **mots-clés** (ex. : "Stressé·e", "Débordé·e") ou des emojis (😫 , 😤).
"Je culpabilise de ne pas le faire parfaitement."	Rappel : **Ce journal est pour VOUS**. Pas besoin de phrases parfaites.
"Je vois que ça va mal, et ça me décourage."	**Ajoutez une colonne "Petite victoire"** pour équilibrer avec du positif.

5. Adaptations pour les parents (burn-out parental)

Fabienne Canal
Psychologue, Psychothérrapeute

Les parents peuvent adapter le journal pour inclure :

- **Une colonne "Énergie parentale"** : *"À quel point je me sens disponible émotionnellement pour mes enfants aujourd'hui ?"* (1 à 10).
- **Une colonne "Soutien reçu"** : *"Ai-je reçu de l'aide aujourd'hui ?"* (ex. : partenaire, famille, amis).
- **Un focus sur la culpabilité** : *"Ai-je ressenti de la culpabilité aujourd'hui ? Si oui, dans quel contexte ?"*

Exemple :

Énergie parentale	Soutien reçu	Culpabilité ressentie
5/10	Mon partenaire a fait le bain.	*"J'ai crié après mon enfant, je me sens coupable."*

7. Pourquoi ce journal est un outil précieux ?

- **Il vous donne des données concrètes** pour agir (ex. : *"Tous les lundis, je suis à 3/10 → je vais prévoir un temps calme ce jour-là"*).
- **Il brise l'isolement** : Vous réalisez que vos émotions sont **valides** et **compréhensibles**.
- **Il prépare le terrain pour la thérapie** : Vous arrivez en séance avec des **observations précises** sur vos schémas et déclencheurs.

Ce journal n'est pas un devoir de plus. C'est une bouée de sauvetage que vous vous tendez à vous-même.

Fabienne Canal
Psychologue, Psychothérrapeute

Mon Journal

Date	Énergie physique	Énergie émotionnelle	Émotion dominante	Événement marquant	Besoins non comblés	Petite victoire