

TABLEAU 5
MON JOURNAL RÉFLEXIF

	EXEMPLE	VOTRE RÉPONSE
Date	13 juin	
Moment de la journée	collation 11 h	
Ce que j'ai mangé	J'ai mangé un muffin acheté au café du coin.	
Temps consacré à la prise alimentaire	5 minutes, dans l'auto	
Mes émotions AVANT d'avoir mangé	Je me sentais irritable et angoissé(e).	
Mes émotions APRÈS avoir mangé	Je me sentais satisfait(e) et calme.	
Globalement, comment je me sens aujourd'hui	Je me sentais fatigué(e).	
Entourage ou activité	J'étais en compagnie d'un collègue avant une importante réunion.	
Actions futures	Avant une réunion importante, j'utiliserai une application mobile de relaxation pour m'aider à respirer et à mieux gérer mon stress.	