

LE BAROMÈTRE

NOM : _____ DATE : _____

Bien être physique

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
très mal un niveau d'inconfort très bien

Soins personnels (comprend alimentation, routine, hygiène, et exercice)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
grandes difficultés je fais des efforts très bons soins personnels

Sommeil

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mauvais/léger insomnie quelques difficultés bon/reposée

Intensité of émotions

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ressens rien conscient.es émotions fortes/
affectent concentration

Veillez noter les émotions les plus fréquentes cette semaine (tristesse, inquiétude, colère, jalousie, joie, sentiment de paix, euphorie, etc.)

Niveau de stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
aucun stress stress moyen haut niveau de stress

Socialisation

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
très isolé.e quelques rencontres bon réseau de soutien

Cette semaine je suis conscient.e que : _____