

L'échelle de mon bien-être

JE ME SENS BIEN



1. Tout va bien. C'est une très belle journée.

Corps : détendu
Émotion : joie
Envies : sauter, jouer, rire, danser



2. Je peux être distrait.e par moment par des émotions désagréables et je reste de bonne humeur.

Corps : détendu
Émotion : joie, par moment tristesse et peur
Envies : sauter, jouer, rire, parfois se mettre en retrait



3. Il y a des petites choses qui m'embêtent régulièrement mais je sais me changer les idées.

Corps : détendu, un peu de contraction, légers maux de tête ou de ventre
Émotion : joie, des moments plus ou moins longs de peur et de tristesse
Envies : jouer, rire, parfois s'isoler ou pleurer



4. Aujourd'hui n'est pas une très bonne journée. J'arrive à faire face mais c'est difficile.

Corps : détendu, de la contraction dans les épaules, les mâchoires et la nuque, quelques maux de tête ou de ventre
Émotion : joie, peur, tristesse mêlées avec des peurs parfois intenses
Envies : jouer, rire, et de manière fréquente s'isoler, abandonner ou pleurer



5. Mes soucis commencent à m'empêcher de faire certaines choses. Des choses faciles deviennent difficiles.

Corps : difficulté à se détendre, contractions dans les épaules, les mâchoires et la nuque, quelques maux de tête ou de ventre
Émotion : joie teintée de tristesse et de peur
Envies : difficulté à se laisser aller et jouer, envie de rester à la maison



6. J'évite beaucoup de choses et de personnes. Les choses que j'aime n'ont plus autant de goût.

Corps : difficulté à se détendre, contractions dans les épaules, les mâchoires et la nuque, maux de tête fréquents, estomac noué
Émotion : perte de la joie, souvent de la tristesse et de peur
Envies : difficulté à se motiver pour faire des choses pourtant agréables



7. J'ai du mal à dormir, je perds l'appétit, je m'amuse moins, je n'arrive pas à me concentrer.

Corps : impression d'immobilité, difficulté à bouger, respiration parfois bloquée
Émotion : perte de la joie, souvent de la tristesse et de la peur incontrôlables
Envies : pleurer très souvent, éviter autant de situations et de personnes (même appréciées) que possible



8. J'ai tout le temps envie de pleurer et je n'arrive à rien faire.

Corps : sensation d'emmurement dans le corps, le corps ne répond plus
Émotion : panique, détresse, abattement
Envies : éviter toutes les situations et personnes (même appréciées)

JE ME SENS MOYEN

JE ME SENS MAL



9. Je n'ai plus aucun espoir pour l'avenir. Je ne peux plus rien faire.

Corps : le corps est comme bloqué et totalement déréglé (perte de sommeil, d'appétit...)
Émotion : terreur, désespoir
Envies : mourir