Décoder les messages de votre corps : Votre carnet de bord émotionnel

Vigilance médicale

• Consultez impérativement un médecin pour toute douleur persistante, atypique ou intense afin d'écarter toute cause organique avant d'entamer ce suivi.

Méthode de suivi

• Remplissez ce journal deux fois par jour pour établir une corrélation statistique fiable entre votre état émotionnel et la récurrence de vos symptômes.

Analyse détaillée de la douleur

• Quantifiez l'intensité de la douleur à l'instant T via l'échelle visuelle analogique (EVA) de 0 à 10.

• Identifiez l'émotion dominante au moment du pic (colère, peur, tristesse, joie).

• Notez le déclencheur précis : événement, pensée intrusive ou interaction sociale précédant la douleur.

• Caractérisez la sensation physique : brûlure, décharge électrique, pression, serrement ou picotement.

• Listez les facteurs aggravants ou atténuants externes comme le sommeil, l'alimentation ou l'activité physique.

Cartographie corporelle

• Utilisez un schéma corporel (vue de face et de profil) pour colorier précisément les zones de tension.

• Identifiez le lien symbolique associé à la zone (ex: mâchoires serrées liées à un besoin de contrôle, nœud à l'estomac lié à une anxiété).

Stratégies d'apaisement

• Notez les mesures d'apaisement essayées (respiration, étirement, méditation).

• Évaluez l'efficacité immédiate de chaque action sur une échelle de 0 à 5 pour identifier vos outils de régulation les plus performants.