Marcus'Mood
Manuel d'utilisation

Ton compagnon personnel pour l'autorégulation émotionnelle, fondé sur la thérapie comportementale dialectique (TCD, en anglais DBT).

CHAPITRE 1

Vue d'ensemble

Marcus'Mood t'aide à reconnaître tes émotions, à les situer et à trouver des stratégies adaptées pour les réguler. L'application repose sur les principes de la **thérapie comportementale dialectique (TCD)** et sur le **modèle des émotions de Plutchik**.

Dans la version actuelle, toutes les fonctions sont disponibles gratuitement. L'IA facultative nécessite ta propre clé API. Les conditions et les éventuels frais du fournisseur choisi s'appliquent.

Un journal des émotions pour préparer les échanges en thérapie.

Que peut faire Marcus'Mood ?

FONCTION	DESCRIPTION
Suivi de l'humeur	Noter ses émotions, évaluer leur intensité, repérer des schémas
MoodCards	Auto-évaluation interactive avec des cartes d'émotions
Plus de 280 compétences	Stratégies d'adaptation selon les quatre modules TCD, dont 117 skills TCD (affichés ou masqués avec le bouton DBT+)
Suggestions de skills adaptés	Selon l'émotion, son intensité et sa réactivité ; PLEASE ajoute le soin de soi
Analyse vocale par IA	Facultatif : transcrire et analyser des notes vocales (Google Gemini, Groq ou OpenRouter, avec ta propre clé API)

FONCTION	DESCRIPTION
Évaluation	Calendrier avec pics du jour, quatre graphiques, mode de vie (PLEASE), interprétation IA facultative et rapports PDF
Outils	Exercices de respiration, ancrage, battements binauraux et plus encore
Objectif quotidien	Réflexion personnelle quotidienne avec série de jours et citations motivantes
Chiffrement	Chiffrement facultatif de toutes les données de l'application par mot de passe
Entrées locales	Entrées sur l'appareil ; IA et sauvegarde Google avec autorisation explicite
Offline	Fonctions principales hors ligne ; IA et sauvegarde Google avec Internet
Aide et urgence	Bouée de sauvetage en haut de l'écran d'accueil et dans le menu : lignes d'écoute selon ta langue et ton contact d'urgence
Aide dans l'application	Huit visites guidées, le point d'interrogation dans l'en-tête avec des explications sur la page, tutoriels, rubrique « En savoir plus » (connaissances de fond) et questions-réponses

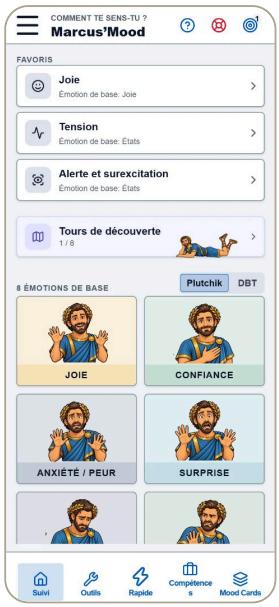
Sur de nombreuses pages, le **point d'interrogation** dans l'en-tête de l'application ouvre une explication ; si une page en a plusieurs, elles sont regroupées sur une seule feuille.

Sous **À propos de Marcus'Mood**, le bloc **La famille Marcus** présente les applications sœurs Marcus'Mind et Marcus'Mend, ainsi que la chaîne **Marcus Modus sur YouTube**, qui montre des compétences TCD dans des situations du quotidien. Les applications sont indépendantes ; aucune donnée n'est transférée entre elles.

CHAPITRE 2

Écran d'accueil

L'écran d'accueil est ton point de départ pour le suivi de l'humeur.



Écran d'accueil

Aide et urgence (bouée de sauvetage)

En haut de l'écran d'accueil et dans le menu, tu trouves la **bouée de sauvetage** rouge. Elle ouvre à tout moment **Aide et urgence**, avec des lignes d'écoute selon la langue de l'app et ton contact d'urgence personnel (voir Fonction d'urgence).

Premier démarrage

Au premier démarrage, l'app te propose la **visite de bienvenue** – tu peux la lancer tout de suite ou plus tard depuis les visites guidées. L'écran d'accueil affiche aussi une fois la remarque « **À savoir** » : Marcus'Mood ne remplace pas une thérapie, et la bouée de sauvetage te mène vers de l'aide. Avec **Compris**, tu la masques.

Favoris (accès rapide)

En haut de l'écran d'accueil, tu vois tes **émotions favorites**. Touche une émotion favorite pour aller directement au choix de l'intensité, sans passer par les catégories.

Émotions de base

En dessous, les émotions de base apparaissent sous forme de tuiles colorées dans une grille de 2×4. Touche une émotion pour afficher les émotions plus précises qui en font partie.

Mode Plutchik et mode TCD

Avec le sélecteur **Plutchik | DBT**, à droite du titre au-dessus des tuiles (« 8 émotions de base »), tu passes d'un mode à l'autre :

- **Mode Plutchik** (par défaut) : 8 émotions de base selon Robert Plutchik – joie, confiance, peur, surprise, tristesse, dégoût, colère, attente (dans l'ordre de la roue de Plutchik)
- **Mode TCD** : 10 émotions centrales de la TCD – peur, dégoût, joie, tristesse et colère issues du modèle de Plutchik, plus amour, honte, culpabilité, jalousie et envie. Chaque tuile est une famille d'émotions selon Marsha Linehan ; 34 émotions de ses listes n'existent qu'en mode TCD.

L'affichage de l'interrupteur ou un mode fixe se règle dans **Paramètres → Utilisation → Suivi et émotions → Modèle des émotions**. Tant que l'interrupteur est visible, le point d'interrogation dans l'en-tête explique les deux modes.

États spécifiques

Sous les émotions de base, tu trouves d'autres catégories comme **Hypervigilance** et **Tension**, qui peuvent être plus pertinentes dans certaines situations.

> 💡 **Astuce :** Si une catégorie ne contient qu'une seule émotion, tu arrives directement au choix de l'intensité.

Visites guidées

Sur l'écran d'accueil, tu trouves les **visites guidées** : huit parcours qui te montrent l'interface directement à l'écran – Bienvenue, Suivi, MoodCards, Skills, Outils, Évaluation, Connaissances et Paramètres. La carte indique combien de visites tu as déjà terminées et reste visible jusqu'à ce que tu les aies toutes terminées.

CHAPITRE 3

Suivi de l'humeur

Choisir une émotion

Après avoir choisi une émotion de base sur l'écran d'accueil, tu vois toutes les **émotions précises** qui en font partie.



Choisir une émotion

En mode Plutchik, les émotions sont réparties en trois groupes :

1. **Émotion de base** – l'émotion de base pure (p. ex. le dégoût)
2. **Émotion dominante** – émotions mixtes dans lesquelles cette émotion prédomine (p. ex. mépris = dégoût + colère)
3. **Émotion modulatrice** – émotions mixtes dans lesquelles cette émotion joue un rôle secondaire

En mode TCD, chaque tuile ouvre sa famille d'émotions selon Linehan : en haut l'émotion principale, en dessous les émotions que Linehan y associe ; au-dessus de chacune figure son mot anglais tiré du support TCD. **Autres émotions** regroupe les mots de Linehan sans famille propre. Le mode TCD n'affiche que les émotions des listes de Linehan ; 34 d'entre elles n'existent qu'ici, et tu trouves toutes les autres dans le mode Plutchik.

Chaque émotion apparaît sous forme de bouton avec :

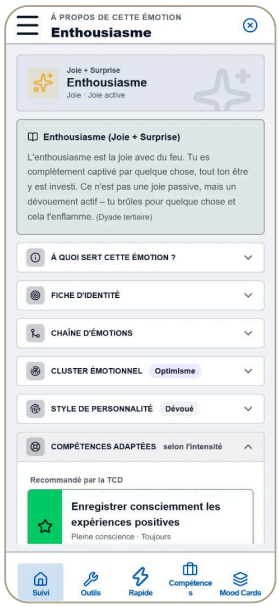
- le nom de l'émotion
- l'émotion de base à laquelle elle appartient
- un bouton d'information (i) → ouvre le détail

> 💡 **Remarque :** Les émotions grisées sont désactivées. Tu peux les activer dans **Paramètres** → **Émotions**.

Détail de l'émotion

La vue détaillée offre des informations complètes sur une émotion :

- **Formule de Plutchik** : montre les composantes émotionnelles (p. ex. « dégoût + confiance »)
- **Description** : ce qui caractérise cette émotion
- **Fiche** : fonction, déclencheurs typiques, traits du visage
- **Chaîne émotionnelle** : comment cette émotion se comporte dans un schéma d'escalade
- **Style de personnalité** : le style de personnalité associé, fondé sur la TCD
- **Recommandations de skills TCD** : stratégies adaptées à cette émotion
- **Émotions apparentées** : émotions aux composantes de Plutchik similaires



Détail de l'émotion

Choisir l'intensité

Après le choix de l'émotion, tu évalues son **intensité** sur une échelle :

- Chaque niveau d'intensité apparaît sous forme de carte colorée (p. ex. vert = faible, rouge = forte)
- Chaque niveau a un **pourcentage**, une **citation** et une **description**
- Le **bouton Quick-Save** (✓) de chaque carte enregistre l'entrée immédiatement, sans passer par le résumé (activable dans **Paramètres → Utilisation → Suivi et émotions**)

> **Fenêtre d'urgence :** Si tu choisis un niveau d'intensité très élevé (à partir de 85 %) ou très bas (jusqu'à 5 %), la fenêtre d'urgence s'ouvre automatiquement - pour chaque émotion (voir Fonction d'urgence).

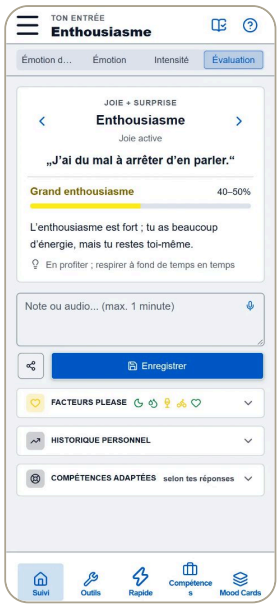


Choisir l'intensité

Résumé et enregistrement

Le résumé (surtitre **Ton entrée**) montre l'émotion choisie et son intensité. Ici, tu peux :

- **Ajuster l'intensité** : passer au niveau voisin avec **Plus faible** et **Plus fort** ou en balayant
- **Ajouter une note** : champ de texte libre (256 caractères max.) pour tes remarques personnelles
- Enregistrer une **note vocale** : bouton micro → ta voix est transcrite (uniquement avec les fonctions d'IA activées et ta propre clé API)
- Remplir les **facteurs PLEASE** : auto-évaluation quotidienne de la TCD dans le **Bilan rapide (PLEASE)** ; il s'ouvre tout seul tant que tu n'as rien saisi pour aujourd'hui (voir Facteurs PLEASE)
- Voir les **recommandations de skills** : selon l'émotion et l'intensité ; si des facteurs PLEASE sont défavorables, la mention « Fragilisé aujourd'hui » s'affiche en plus
- Déplier l'**historique personnel** de l'émotion actuelle en accordéon
- **L'émotion correspond-elle à la situation ?** (uniquement en mode TCD et en dessous de 70 %) : quatre questions t'aident à vérifier brièvement les faits (Check the Facts). Si tu réponds « Correspond », l'app propose de résoudre le problème ou d'accepter ; pour « Ne correspond pas », l'Action Opposée. Ta réponse est enregistrée avec l'entrée.



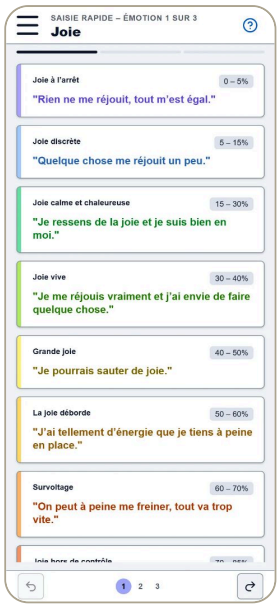
Résumé et enregistrement

Touche **Enregistrer** pour sauvegarder l'entrée. **Partager** envoie l'émotion et le niveau à une autre application. Dans l'application Android, une brève vibration confirme l'enregistrement (désactivable dans **Paramètres → Utilisation → Suivi et émotions → Vibration**).

> **Remarque :** Si une entrée ne peut pas être enregistrée, l'app affiche « **Non enregistré** » – ton entrée ne se perd donc jamais sans que tu le remarques.

Saisie rapide

La saisie rapide te permet d'évaluer **plusieurs émotions favorites à la suite**, idéal pour ta routine quotidienne.



Saisie rapide

Fonctionnement :

1. L'application affiche ta première émotion favorite
2. Choisis le niveau d'intensité qui convient
3. L'application passe automatiquement à la favorite suivante
4. À la fin, tu vois un résumé de toutes les émotions notées

Commandes :

- **Retour** : corriger l'émotion précédente
- **Plus tard** : sauter l'émotion actuelle
- Les points numérotés dans la barre du bas indiquent où tu en es

> 💡 **Remarque :** Le délai de carence Cooldown (10 minutes par défaut, réglable dans **Paramètres → Utilisation → Suivi et émotions**) s'applique aussi ici, séparément pour chaque émotion. Si une émotion est encore bloquée, l'application affiche « … de nouveau possible dans X min », n'enregistre rien et passe à l'émotion suivante.

> 💡 **Astuce :** Dans le résumé de la saisie rapide, tu peux aussi remplir le Bilan rapide (PLEASE) et obtenir des recommandations de skills.

CHAPITRE 4

Bilan

Tu ouvres le bilan dans le menu sous **Suivi de l'humeur → Bilan**. La barre du haut permet de passer de **Calendrier** à **Graphique**, **Mode de vie** et **Entrées**. Le point d'interrogation dans l'en-tête explique chaque page ; pour Calendrier et Graphique, toutes les explications sont regroupées sur une feuille.

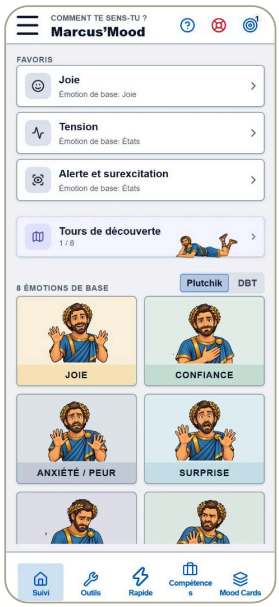
Calendrier

Pics du jour : En haut, des cases montrent tes 13 dernières semaines. Chaque case représente un jour, sa couleur l'intensité de ton émotion la plus forte ce jour-là – plus elle est foncée, plus l'émotion était intense. Touche une case pour sélectionner le jour.

Interprétation : En dessous, l'application décrit l'évolution de tes pics du jour – basée sur des règles ou sous forme d'interprétation IA (voir 4.2).

Entrées du mois :

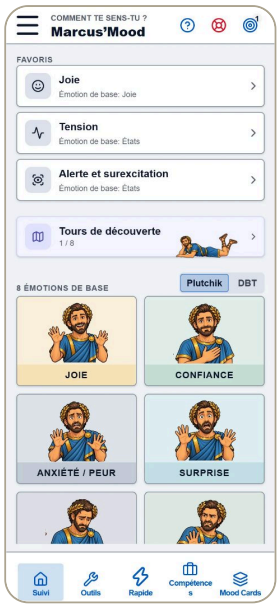
- Des **points de couleur** sous une date marquent les jours avec des entrées (couleur = intensité), jusqu'à trois par jour ; un quatrième point gris signale d'autres entrées
- Touche un jour pour voir sous **Entrées du …** toutes ses entrées avec l'heure, l'émotion et l'intensité
- **Navigation par mois** avec des flèches avant et arrière



Calendrier

Graphique

L'onglet **Graphique** présente tes données sous forme de quatre graphiques. En haut, tu affiches ou masques avec des pastilles jusqu'à **6 émotions** pour tous les graphiques de la page ; le point de couleur sert de légende. Le point d'interrogation dans l'en-tête explique sur une feuille comment lire les quatre graphiques. Les émotions qui n'existent qu'en mode TCD n'apparaissent pas dans les graphiques.



Graphique

Évolution (graphique linéaire)

- Montre l'évolution de l'intensité de tes émotions sous forme de moyennes journalières
- Ligne de tendance facultative : montre si une émotion se renforce ou s'affaiblit sur la période

Tendances (90 jours)

- Les moyennes mobiles lissent les fluctuations quotidiennes : moyenne sur 7 jours pour les tendances hebdomadaires, sur 30 jours pour les tendances mensuelles
- Si la ligne des 7 jours reste au-dessus de celle des 30 jours, l'émotion est en train de se renforcer

Jours de la semaine (graphique en barres)

- Intensité moyenne par jour de la semaine
- Rend visibles les charges récurrentes (p. ex. la semaine de travail) ou les routines stabilisantes (p. ex. le week-end)

Moments de la journée (graphique en barres)

- Répartition de l'intensité sur quatre tranches de 6 heures (nuit, matin, après-midi, soir)
- Affiche les 31 derniers jours

Interprétation IA : Plusieurs graphiques sont accompagnés d'une interprétation écrite - basée sur des règles ou, si tu as activé les fonctions d'IA sous **Paramètres → Utilisation → Paramètres d'analyse IA** et saisi ta propre clé API, générée par l'IA. Lorsque les fonctions d'IA sont désactivées, l'app affiche l'interprétation basée sur des règles et n'envoie aucune donnée.

Rapport d'évolution (PDF) : Le bilan peut être enregistré ou partagé en PDF, par exemple pour ta prochaine séance de thérapie. Le **Rapport d'évolution pour la thérapie** décrit tes entrées sans étiquettes

diagnostiques ; un encadré « Classification des émotions » montre aux professionnels comment l'application classe les émotions.

> 💡 **Remarque :** Tant qu'il n'y a pas encore d'entrées adaptées pour un graphique, il affiche « Données insuffisantes ».

Mode de vie

L'onglet **Mode de vie** montre tes facteurs PLEASE (voir Facteurs PLEASE) en lien avec ton humeur :

- **Les jours en un coup d'œil** : chaque colonne est un jour (14 ou 30 jours), chaque ligne un facteur PLEASE, avec ton pic du jour. Point plein = bien, anneau = mauvais, point gris = moyen, petit point = non saisi. Touche un jour pour le voir en clair. Pour **Maladie ou douleurs aujourd'hui ?**, Non compte comme bien, Traité comme moyen et Non traité comme mauvais.
- **Bons jours et jours difficiles** : compare ton pic du jour moyen des 90 derniers jours entre les jours où un facteur était bon et ceux où il était mauvais – à partir de trois jours de chaque côté.
- **Interprétation** : résume les liens en mots – basée sur des règles ou par IA.

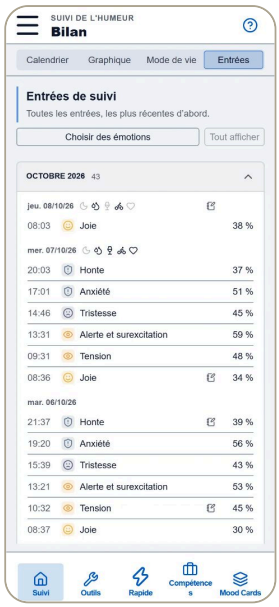


Mode de vie

> 💡 **Remarque :** Les liens ne sont pas des causes. Ils montrent ce qui apparaît souvent ensemble.

Entrées enregistrées

Tu peux relire toutes les entrées de suivi enregistrées dans l'onglet **Entrées** du bilan (**Suivi de l'humeur → Bilan → Entrées**) : regroupées par mois et par jour, les plus récentes d'abord, avec l'heure, l'émotion et l'intensité. Les réponses PLEASE du jour apparaissent sous forme d'icônes après la date. Les notes sont signalées par une icône de note ; touche-la pour afficher le texte. Si tu as vérifié les faits dans le résumé, une coche (correspond) ou un tiret (ne correspond pas) apparaît avant le pourcentage. **Choisir des émotions** ouvre une feuille avec toutes les émotions qui ont des entrées, chacune avec son nombre d'entrées. Sous **Regroupement**, tu la classes avec **Plutchik | DBT** par émotions de base ou par familles d'émotions ; au départ, c'est le mode de l'écran d'accueil. Un interrupteur par groupe sélectionne toutes ses émotions, **Tout afficher** retire le filtre. Les émotions qui n'existent qu'en mode TCD ne sont proposées que dans le regroupement TCD. Il n'est pas possible d'y supprimer des entrées individuelles (voir Données).



Entrées enregistrées

CHAPITRE 5

MoodCards

Avec MoodCards, tu portes ton attention sur différentes émotions, y compris celles que tu remarques moins au quotidien. Tu évalues leur fréquence, leur actualité et leur intensité, puis tu peux consulter tes résultats. Le nom et la description de l'émotion sont visibles pendant l'évaluation.

Tableau de bord

L'onglet **Bilan** montre ton profil émotionnel à partir de toutes tes évaluations MoodCard :

- **Une barre par émotion**, classées par émotion de base : la longueur indique la moyenne pondérée, le trait vertical la médiane, la ligne horizontale les 50 % centraux de tes valeurs. « M̃ 82 · 45 » signifie médiane 82 %, 45 évaluations.
- **Nombre minimum** : une émotion ne compte qu'à partir de **5 évaluations** ; avant, elle affiche « Pas encore assez de cartes (n sur 5) » sans barre.
- **Cartes détaillées** par émotion : citation et description du niveau où tombe ta médiane, ainsi que le nombre de niveaux déjà évalués et combien de fois tu as passé l'émotion.



Tableau de bord

- **Pondération** : la fréquence et la récence déterminent le poids d'une évaluation. « Plus faible » ou « Plus fort » décale la valeur elle-même d'un niveau (10 points de pourcentage), « Minimal » et « En escalade » de deux.
- **Export PDF** : le bilan en fichier PDF ; comme à l'écran, seulement avec les émotions à partir de 5 évaluations

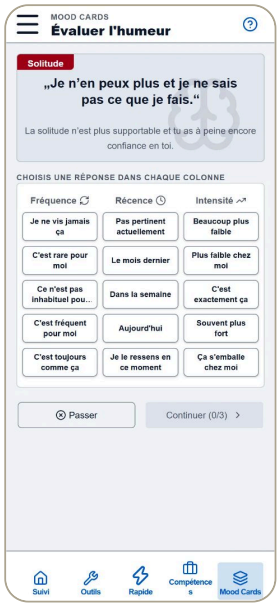
Le point d'interrogation dans l'en-tête explique la page.

Évaluer une carte

Lors de l'évaluation, tu notes une carte d'émotion selon trois dimensions. Les cartes viennent d'un paquet mélangé : chaque combinaison d'émotion et de niveau sort une fois par tour, puis le paquet est remélangé ; les émotions nouvellement activées y sont ajoutées.

1. **Fréquence** – À quelle fréquence vis-tu cette émotion ? (5 niveaux)
2. **Récence** – Quand l'as-tu vécue pour la dernière fois, de jamais à en ce moment ? (5 niveaux)
3. **Intensité** – Quelle est sa force par rapport à la carte ? (5 niveaux)

Choisis une réponse dans chaque colonne et touche **Continuer** pour voir le retour. **Passer** remet la carte dans le paquet : elle revient plus tard dans ce tour, rien n'est perdu. Le bilan indique combien de fois tu as passé une émotion.



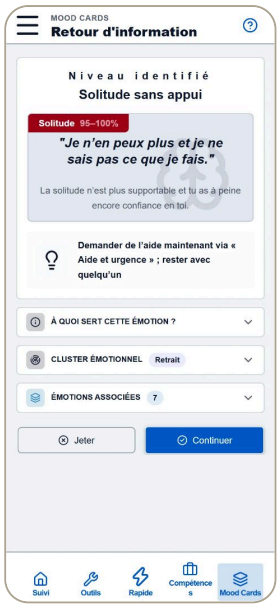
Évaluer une carte

Retour et résultat

Après l'évaluation, l'application affiche :

- le **niveau d'intensité identifié** avec pourcentage et couleur
- la **citation et la description** du niveau d'intensité déterminé
- Détails de l'émotion : groupe, description et modèle
- une **recommandation** (s'il y en a une)
- la **fonction de l'émotion** : à quoi sert cette émotion ?
- la **chaîne réactive** : comment l'émotion s'intensifie-t-elle ?
- le **groupe émotionnel** : groupe d'émotions apparentées
- les **émotions apparentées** : émotions similaires pour comparer

Ensuite, tu décides : **Continuer** enregistre l'évaluation, qui entre dans le bilan. **Jeter** n'enregistre rien ; la carte revient plus tard dans ce tour.



Retour et résultat

Entrées Mood Cards

Tes évaluations jusqu'ici se trouvent dans l'onglet **Entrées** du bilan MoodCards (**Mood Cards → Bilan → Entrées**) :

- **Regroupées** par mois et par jour, les plus récentes d'abord
- Chaque entrée indique l'émotion, la fréquence en mots, ainsi que l'actualité et l'intensité sous forme de flèches (↓↓ à ↑↑)
- **Export JSON** : sous **Paramètres → Données → Exporter et partager → Données MoodCard (JSON)**
- Les entrées individuelles ne peuvent pas être supprimées ; tu supprimes toutes les données MoodCard sous **Paramètres → Données → Supprimer les données**
- **Filtre** : avec **Choisir des émotions**, tu limites la liste à certaines émotions, comme pour les entrées de suivi (voir Entrées enregistrées)

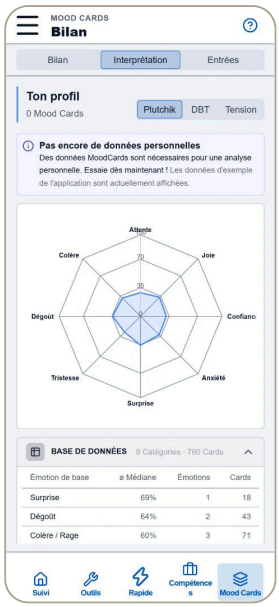


Entrées Mood Cards

Interprétation

L'onglet **Interprétation** montre **Ton profil** : un graphique radar avec le sélecteur **Plutchik | DBT | Tension** (préréglé comme l'écran d'accueil), en dessous la **Base de données** avec les valeurs par groupe d'émotions et une interprétation en mots. Dans la vue TCD, chaque axe fait la moyenne de toute la famille d'émotions ; une remarque sous le graphique indique les émotions sans axe propre. Ici aussi, une émotion ne compte qu'à partir de 5 évaluations.

L'interprétation personnelle de l'humeur utilise tes données à partir de 200 évaluations réelles de MoodCards. En dessous, des exemples clairement signalés sont affichés. L'interprétation par IA nécessite aussi ton consentement et ta propre clé API.



Interprétation

CHAPITRE 6

Skills

Marcus'Mood contient **plus de 280 skills** (stratégies d'adaptation), organisés selon les quatre modules de la TCD.

Bibliothèque de skills

La bibliothèque de skills rassemble tous les skills disponibles ; tu peux y chercher et filtrer.

Recherche et filtres :

- **Recherche en texte libre** dans les noms, tags et descriptions de skills ; le champ de recherche vide indique le nombre total de skills
- **Segments** : Favoris, Skills personnels, Tension, Disponibilité, Module TCD (seulement si les skills TCD sont affichés), Catégorie et Masquées
- **Filtres par mots-clés (tags)** : regroupés par groupes de tags, plusieurs choix possibles à la fois

Afficher et masquer les skills TCD : Le bouton **DBT+** de la bibliothèque de skills affiche ou masque les skills TCD ; par défaut, ils sont affichés. Au départ, 286 skills sont actifs, dont 117 skills TCD. 13 autres sont d'abord masqués ; tu les trouves sous **Segments → Masquées**.



Bibliothèque de skills

Fonctionnement des filtres :

- Dans les segments, **une seule valeur** est active à la fois
- Les mots-clés (tags) sont **cumulatifs** et indépendants des segments
- Les filtres actifs apparaissent comme **pastilles sous les boutons**, avec × pour les retirer directement

Modules TCD :

- Pleine conscience
- Régulation émotionnelle
- Tolérance au stress
- Relations interpersonnelles

Niveaux d'intensité des skills :

- **Faible** : stratégies douces et accessibles
- **Moyen** : exercices modérés qui demandent un peu plus d'effort
- **Élevé** : techniques intensives pour les situations aiguës

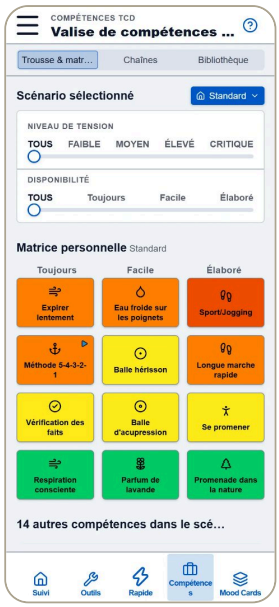
Niveaux de skill (pour quelle tension un skill est prévu) :

- **Faible** : pour les moments calmes et la prévention
- **Moyen** : pour une charge légère à modérée
- **Élevé** : pour une forte tension et un stress aigu
- **Critique** : pour les situations de crise (skills d'urgence)

Matrice personnelle de skills

La vue **Valise de compétences / Matrice** est ton plan d'urgence personnel. La matrice range les skills dans une **matrice de 4×3** :

	TOUJOURS	FACILE	ÉLABORÉ
Critique	…	…	…
Élevé	…	…	…
Moyen	…	…	…
Faible	…	…	…



Matrice personnelle de skills

- **Lignes** = niveau de skill (pour quelle tension le skill est prévu)
- **Colonnes** = disponibilité (qu'as-tu sous la main en ce moment ?)
  - **Toujours** : sans aide, dans toute situation
  - **Facile** : une petite aide ou un endroit adapté pour un moment
  - **Élaboré** : demande du temps, du calme ou de la préparation

Utiliser la matrice :

1. Touche une case vide
2. Choisis un skill dans le sélecteur
3. Le skill est attribué à la case

Sous la matrice, tu rassembles dans ta **valise de compétences** d'autres skills pour le scénario.

> 💡 **Astuce :** Trois **scénarios** sont prédéfinis – Standard, Travail et Maison –, chacun avec une matrice entièrement remplie. Tu peux créer jusqu'à 5 scénarios et passer de l'un à l'autre ; le point d'interrogation dans l'en-tête explique la matrice.

Chaînes de skills

Les chaînes de skills sont des **séquences de skills** que tu réalises l'un après l'autre, comme un programme personnel.



Chaînes de skills

- Jusqu'à **9 chaînes**
- Chaque chaîne a un nom et un ordre de **2 à 5 skills**
- **Nouvelle chaîne** : icône dans l'en-tête de la vue Chaînes de compétences
- **Démarrer la chaîne** : lance le déroulé guidé
- **Modifier** (crayon) : modifier la chaîne (ajouter, remplacer, réordonner des skills)
- **Compteur d'utilisation** : indique combien de fois tu as utilisé la chaîne

Lancer une chaîne :

1. Touche **Démarrer la chaîne**
2. Le skill en cours s'affiche en grand
3. Réponds si tu veux à « Cette compétence a-t-elle aidé ? » et touche **Compétence suivante**
4. Après le dernier skill, touche **Terminer** pour voir un résumé

Détail d'un skill

Touche un skill dans la bibliothèque pour ouvrir son **détail** :



Détail d'un skill

- **Description courte** et **description détaillée**
- **Classement** : tension, disponibilité, catégorie, intensité, module TCD, durée et origine
- « **Utiliser maintenant** » : pour les skills liés à un outil ou à un audio (respiration, ancrage, body scan, etc.), aller directement à l'exercice ou au lecteur audio
- **Afficher dans la bibliothèque** : interrupteur pour masquer ou afficher le skill
- **Retour** (« Cette compétence a-t-elle aidé ? ») avec échelle d'évaluation et date de la dernière utilisation
- **Favori** (étoile) : garder le skill en mémoire
- **Modifier** (crayon) : pas pour les skills liés à un outil

Créer tes propres skills

Tu peux ajouter tes propres skills :

1. Dans la bibliothèque de skills, touche l'icône **Ajouter une compétence** dans l'en-tête
2. Remplis les champs :
   - **Nom** et **description** (courte + détaillée)
   - **Catégorie** (choisie dans la taxonomie)
   - **Intensité** (faible / moyenne / forte)
   - **Disponibilité**
   - **Niveau de tension** (faible / moyen / élevé / critique)
   - **Module TCD** (facultatif)
   - **Tags** (plusieurs possibles, regroupés)
   - **Icône** (choix parmi 25 icônes)
3. Touche **Enregistrer**



Créer tes propres skills

> 💡 Tu peux modifier ou supprimer tes propres skills à tout moment.

CHAPITRE 7

Outils

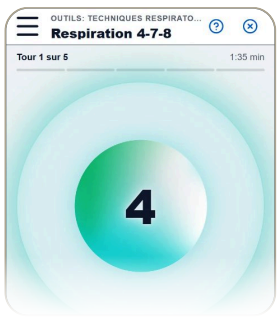
Marcus'Mood propose différents outils interactifs pour réguler les émotions. Dans l'application Android, tu sens une brève vibration à chaque changement de phase et à la fin d'un exercice ; tu peux la désactiver dans **Paramètres** → **Utilisation** → **Suivi et émotions** → **Vibration**.

Respiration 4-7-8

Un exercice de respiration classique pour apaiser le système nerveux :

1. **Inspirer pendant 4 secondes**
2. **Retenir son souffle pendant 7 secondes**
3. **Expirer pendant 8 secondes**

Un cercle s'agrandit et se rétrécit au rythme des phases. L'exercice commence avec **Démarrer** et se poursuit automatiquement sur plusieurs cycles ; **Pause** l'arrête, **Reprendre** le relance. Si tu ouvres l'aide, il se met en pause.



Respiration 4-7-8

Respiration carrée

Respiration régulière en 4 phases (4 secondes chacune) :

1. **Inspirer** (↑)
2. **Retenir** (⏸)
3. **Expirer** (↓)
4. **Retenir** (⏸)

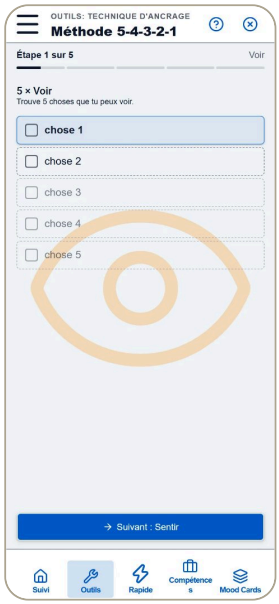
Particulièrement adaptée pour se calmer vite dans les moments de stress. Comme pour la respiration 4-7-8, tu commences avec **Démarrer** et tu arrêtes avec **Pause**.

Ancrage 5-4-3-2-1

Un exercice d'ancrage sensoriel en cas de dissociation ou de forte tension :

1. **Voir 5 choses** (👁️)
2. **Sentir 4 choses au toucher** (✋)
3. **Entendre 3 choses** (👂)
4. **Sentir 2 odeurs** (🌸)
5. **Goûter 1 chose** (🍴)

À chaque étape, tu coches le nombre d'éléments correspondant. L'application passe automatiquement au sens suivant.

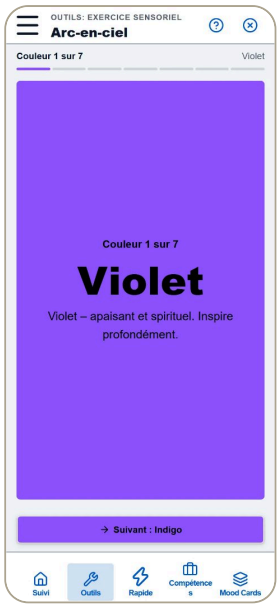


Ancrage 5-4-3-2-1

Exercice de l'arc-en-ciel

Un exercice visuel de pleine conscience en 7 étapes, une couleur de l'arc-en-ciel par étape :

- **Violet → Indigo → Bleu → Vert → Jaune → Orange → Rouge**
- Chaque couleur a sa propre tâche ou réflexion
- Une barre de progression arc-en-ciel montre où tu en es

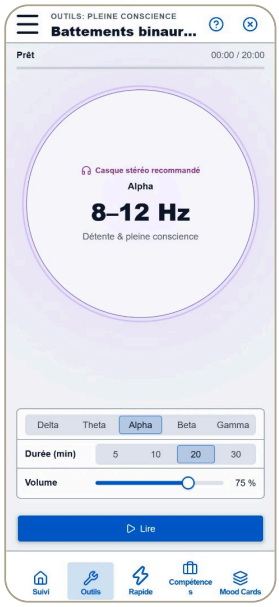


Exercice de l'arc-en-ciel

Battements binauraux

Générateur audio de battements binauraux avec différentes fréquences d'ondes cérébrales :

PRÉRÉGLAGE	FRÉQUENCE	EFFET
Delta	1–4 Hz	Endormissement & repos
Thêta	4–8 Hz	Méditation & créativité
Alpha	8–12 Hz	Détente & pleine conscience
Bêta	12–30 Hz	Concentration & attention
Gamma	30–80 Hz	Apprentissage & concentration



Battements binauraux

Réglages :

- **Durée** : 5, 10, 20 ou 30 minutes
- **Volume** : réglable en continu

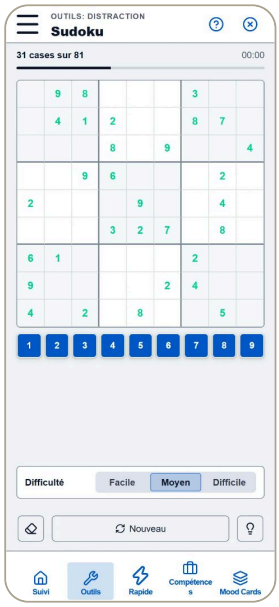
> **Important :** Les battements binauraux ne fonctionnent qu'avec un **casque stéréo** ! Chaque oreille reçoit une fréquence légèrement différente ; c'est cette différence qui produit l'effet dans le cerveau.

Body scan

Un exercice guidé de perception du corps sous forme de **piste audio**. Lance le lecteur audio intégré directement dans l'application. Les cinq exercices sont disponibles en français avec la voix Despina : balayage corporel, relaxation musculaire progressive, respiration « Revenir au présent », ancrage 5-4-3-2-1 et conscience ouverte. L'application sélectionne l'enregistrement correspondant à la langue actuelle. L'application Android contient tous les audios. L'application web les télécharge en arrière-plan après l'installation, d'abord ceux de la langue choisie ; d'ici là, elle les lit depuis Internet, ensuite aussi hors ligne.

Autres outils

- **Space Banjo** : des nappes douces et des notes de banjo pour décompresser
- **Sudoku** : casse-tête logique pour se distraire et se concentrer
- **Jeu des catégories** (« Cite 10 choses ») : cite dix choses d'une catégorie ; détourne l'esprit quand l'apaisement ne fonctionne pas sur le moment. Par défaut, tu as 60 secondes ; si tu désactives **Limite de temps**, tu joues sans pression et le tour se termine à dix choses.
- **Jouer aux MoodCards** : accès direct aux MoodCards (voir MoodCards)



Autres outils

CHAPITRE 8

Paramètres

Les paramètres comportent quatre onglets : **Affichage**, **Utilisation**, **Données** et **Émotions**.

Affichage

RUBRIQUE	DESCRIPTION
Design et lisibilité	4 schémas de couleurs : Lumière, Sombre, Pétrole, Chaud – au choix clair/sombre automatique selon le système ; libellés de la barre inférieure ; taille de police (+/–) ; description des niveaux des échelles (Quotidien ou Technique)
Langue	Deutsch, English, Español, Français, russe
Cartes d'information visibles	Choisir pour chaque vue quelles cartes d'information sont visibles ; dans le résumé aussi « L'émotion correspond-elle à la situation ? » (activée par défaut, uniquement en mode TCD)



Affichage

Utilisation

RUBRIQUE	DESCRIPTION
Suivi et émotions	Modèle des émotions (Standard : Plutchik et TCD au choix sur l'écran d'accueil, toujours mode Plutchik ou toujours mode TCD), affichage dans le suivi (descriptions dans le choix de l'émotion, le choix de l'intensité et la saisie rapide), boutons Quick-Save, délai de carence Cooldown, champ de notes, enregistrement vocal, vibration (uniquement dans l'app)
Paramètres des compétences	Afficher ou masquer les skills TCD (activés par défaut), aperçu des skills système, skills personnels, outils & audio et skills TCD, réactiver des skills désactivés
Facteurs PLEASE	Quels facteurs PLEASE sont demandés : maladie ou douleurs, sommeil, soin de soi, substances, activité physique, humeur, facteurs de stress (tous activés par défaut)
Objectif quotidien	Activer ou désactiver l'objectif quotidien, l'afficher au démarrage, définir ton propre objectif, faire une pause de trois jours

RUBRIQUE	DESCRIPTION
Rappels	Rappels push quotidiens pour la saisie rapide
Contact d'urgence	Contact personnel (nom + numéro de téléphone) pour la fenêtre d'urgence
Paramètres d'analyse IA	Activer et désactiver les fonctions d'IA (désactivées par défaut ; à l'activation, l'app demande ton consentement), choisir un fournisseur (Google Gemini, Groq ou OpenRouter), saisir ta propre clé API (Android : Keystore protégé ; web app : stockage du navigateur), longueur de l'analyse audio (Court, Standard, Détaillé) et longueur de l'interprétation IA (Courte, Moyenne, Longue)

Données

RUBRIQUE	DESCRIPTION
Sauvegarder et restaurer	Enregistrer ou restaurer une sauvegarde complète au format JSON – avec l'historique de suivi, les évaluations MoodCard, les émotions favorites, les facteurs PLEASE, tes propres skills, scénarios et chaînes de skills ainsi que les objectifs quotidiens ; plus la sauvegarde JSON automatique ; après **Restaurer (JSON)**, l'application propose un redémarrage avec **Recharger maintenant** pour que tous les paramètres s'appliquent
Chiffrement des données	Chiffrer toutes les données de l'application avec un mot de passe, avec une phrase de récupération en cas d'urgence
Exporter et partager	Rapports PDF (historique de suivi, bilan du suivi, bilan MoodCards), exporter ou importer les données de suivi et MoodCard en JSON, texte de partage (préfixe et suffixe pour partager une entrée d'humeur)
Données d'exemple	Afficher ou masquer les données d'exemple du suivi de l'humeur et des MoodCards – tes vraies entrées sont conservées
Dépannage	Vider le cache de l'application si elle ne se met pas à jour après une mise à jour
Supprimer les données	Supprimer de façon irréversible les données de suivi, les données MoodCards ou toutes les données (avec confirmation)



Données

Sur Android, tu peux activer explicitement la sauvegarde Google. Les données peuvent alors être stockées dans la sauvegarde de ton compte Google. Tu déclenches toi-même les sauvegardes JSON manuelles, les exports et le partage, et choisis leur destination. Dans l'application Android, la sauvegarde et les exports JSON ouvrent le menu de partage, où tu choisis la destination du fichier.

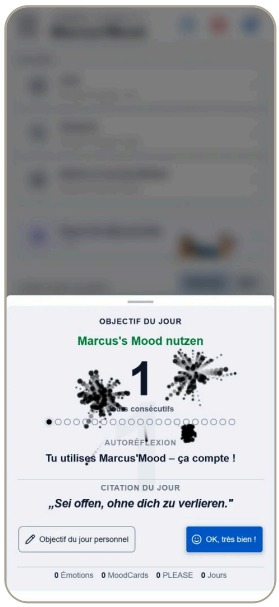
Émotions

Sous **Gérer les émotions**, tu actives ou désactives des émotions, marques des favoris, choisis les émotions pour l'évaluation graphique et décides quelles émotions apparaissent dans les MoodCards – avec l'interrupteur, l'étoile, le symbole de graphique et la case à cocher de chaque émotion. Une recherche t'aide à les trouver ; **Restaurer les valeurs par défaut** réinitialise la sélection. Les données de suivi et MoodCard sont conservées. En mode standard, tu choisis la vue avec **Plutchik | DBT**, à droite du champ de recherche ; en mode Plutchik ou TCD fixe, tu ne vois que celle qui correspond. La vue Plutchik montre les 8 émotions de base dans l'ordre de la roue de Plutchik, puis **Émotions opposées** et **Émotions complémentaires** (réparties en **Niveaux d'intensité**, **Émotions mixtes**, **Émotions complexes** et **Émotions cognitives**), et enfin **États spécifiques**. La vue TCD montre toutes les émotions TCD par famille de Linehan, puis **Autres émotions** et les états. Tu peux y masquer chaque émotion sauf l'émotion principale (elle n'apparaît alors plus dans sa famille et reste inchangée en mode Plutchik) ou la marquer comme favorite ; les favoris valent dans les deux modes.

CHAPITRE 9

Objectif quotidien

L'objectif quotidien t'encourage à utiliser l'application chaque jour grâce à une courte réflexion personnelle.



Objectif quotidien

Fonctionnement

1. Chaque jour – à partir du deuxième démarrage de l'app – elle te demande : « **As-tu atteint ton objectif quotidien hier ?** »
2. Tu réponds par l'une de cinq options (p. ex. « Oui, assez facilement », « Partiellement atteint », « Non, malheureusement pas »)
3. En cas de réussite, une **série** se construit, représentée par des points colorés

Fonctionnalités

- **Compteur de série** : indique combien de jours d'affilée tu as atteint ton objectif
- **Citation du jour** : une citation motivante chaque jour (97 citations différentes)
- **Objectif personnel** : définis un objectif quotidien personnel au lieu de l'objectif standard (suivi de l'humeur)
- **Pause** : mettre la série en pause jusqu'à 3 jours (p. ex. en vacances)
- **Statistiques** : aperçu des jours de suivi, des entrées PLEASE et des MoodCards

> 💡 **Astuce :** Tu peux configurer ou désactiver l'objectif quotidien dans **Paramètres** → **Utilisation** → **Objectif quotidien**.

CHAPITRE 10

Facteurs PLEASE

Tes données PLEASE ajoutent des conseils de soin de soi séparés. Elles ne modifient pas les suggestions de skills pour ton émotion.

FACTEUR	QUESTION
Maladie ou douleurs aujourd'hui ?	Non, Traité ou Non traité
Sommeil la nuit dernière	Cinq niveaux de « Très mauvais » à « Très bon »
Prendre soin de soi	Cocher : bu, mangé, pauses
Substances (24h)	Cocher : alcool, THC, autres ou aucune
Exercice aujourd'hui	Oui ou non
Humeur générale	Cinq niveaux de « Très mauvais » à « Très bon »
Facteurs de stress	Texte libre, p. ex. dispute, échéance, soucis

À partir de tes réponses, l'application calcule une **valeur PLEASE** : chaque réponse défavorable compte un point – maladie ou douleurs sans traitement, sommeil mauvais ou très mauvais, rien de coché pour prendre soin de soi, substances consommées, pas d'exercice, humeur mauvaise ou très mauvaise. Dès **un** facteur défavorable (maladie, sommeil, prendre soin de soi, substances ou exercice), l'application affiche sous la recommandation de skills la mention « Fragilisé aujourd'hui » avec un skill de soin de soi adapté, et à partir de **trois points** en plus un symbole d'avertissement. La recommandation pour ton émotion reste la même.

> 💡 Les facteurs PLEASE sont enregistrés par jour dans le **Bilan rapide (PLEASE)**. Il s'ouvre tout seul dans le résumé tant que tu n'as rien saisi pour aujourd'hui, et tu peux le rouvrir dans le résumé et dans le résumé de la saisie rapide. Toucher à nouveau une réponse choisie l'annule. Rien n'est présélectionné : une évaluation n'existe qu'une fois au moins une question répondue ; enregistrer sans réponse revient à passer. Tu choisis les facteurs demandés dans **Paramètres** → **Utilisation** → **Facteurs PLEASE**.

CHAPITRE 11

Fonction d'urgence

La fenêtre d'urgence **Aide et urgence** s'ouvre :

- **quand tu le souhaites**, via la bouée de sauvetage rouge en haut de l'écran d'accueil ou dans le menu,
- **automatiquement lors du suivi de l'humeur**, si tu choisis un niveau d'intensité très élevé (à partir de 85 %) ou très bas (jusqu'à 5 %) – pour chaque émotion,
- **automatiquement dans les MoodCards**, si tu indiques que tu ressens une émotion **en ce moment** et qu'elle **s'intensifie** chez toi.

La fenêtre affiche :

- un message apaisant
- ton **contact d'urgence personnel** (si tu l'as enregistré dans les réglages)
- des **lignes d'écoute selon la langue de l'app**, par exemple :
  - Français : 3114 (France)
  - Anglais : Samaritans (Royaume-Uni et Irlande) 116 123, 988 Lifeline (États-Unis) 988
  - Allemand : Telefonseelsorge Allemagne 0800 111 0 111, TelefonSeelsorge Autriche 142, Die Dargebotene Hand Suisse 143
  - Espagnol : Línea 024 (Espagne) 024
- le **numéro d'urgence** 112
- **Autres pays** : l'annuaire findahelpline.com avec des lignes d'écoute dans le monde entier

> 💡 **Astuce :** Enregistre ton contact d'urgence sous **Paramètres → Utilisation → Contact d'urgence**.

CHAPITRE 12

Protection des données

Stockage local

Tes entrées restent sur ton appareil. Des données ne sont transmises au fournisseur d'IA choisi ou, sur Android, à la sauvegarde Google qu'avec ton autorisation explicite. Nous ne recevons pas tes entrées.

Chiffrement facultatif

Le chiffrement est facultatif. Active-le dans Paramètres → Données → Chiffrement des données. L'application charge automatiquement la clé disponible au démarrage ; le mot de passe est nécessaire si elle n'est pas disponible. Dans le navigateur, la clé reste dans son profil et ne protège pas contre une personne qui y a accès. Une phrase de récupération de 12 mots est fournie.

Analyse vocale par IA (facultative)

Tu décides d'utiliser ou non l'analyse par IA et à quel fournisseur transmettre tes données pour cela. L'IA facultative nécessite ta propre clé API. Les conditions et les éventuels frais du fournisseur choisi s'appliquent.

Sauvegarde, export et partage

Sur Android, tu peux activer explicitement la sauvegarde Google. Les données peuvent alors être stockées dans la sauvegarde de ton compte Google. Tu déclenches toi-même les sauvegardes JSON manuelles, les exports et le partage, et choisis leur destination.

Aucun compte

L'application fonctionne entièrement sans compte ni connexion. Aucune adresse e-mail, aucun nom ni aucune autre donnée d'identification n'est collecté.

Supprimer les données

Dans Paramètres → Données → Supprimer les données, tu peux effacer les entrées ou toutes les données. « Vider le cache » ne supprime pas les entrées enregistrées. Effacer les données dans les réglages de l'appareil ou du navigateur peut les supprimer ; sauvegarde les données importantes avant.

Politique de confidentialité

Tes entrées peuvent permettre des conclusions sur ta santé. C'est pourquoi il existe une politique de confidentialité complète : dans l'application sous **À propos de Marcus'Mood → Politique de confidentialité** et en ligne sur marcusmood.vercel.app/fr/politique-confidentialite. Ce qui y est indiqué fait foi.

> **Remarque :** Marcus'Mood n'est pas une application médicale ou thérapeutique et ne remplace pas un conseil ou un traitement professionnel. En cas de crise psychique, adresse-toi à un professionnel ou au numéro d'urgence de ton pays.

CHAPITRE 13

Connaissances de fond

Dans l'application, tu trouves ces connaissances sous **En savoir plus**, avec les onglets **Modèle de Plutchik**, **Tension** et **Modèle TCD**.

Modèle de Plutchik

Marcus'Mood repose sur le **modèle des émotions de Robert Plutchik** (1980). Ce modèle définit **8 émotions de base** qui peuvent se mélanger comme des couleurs :

ÉMOTION DE BASE	OPPOSÉE
Joie	Tristesse
Confiance	Dégoût
Peur	Colère
Surprise	Attente



Modèle de Plutchik

La **combinaison** de deux émotions de base donne des émotions plus précises (dyades) :

- **Joie + confiance** → amour
- **Dégoût + colère** → mépris
- **Peur + surprise** → effroi

117 émotions et états avec une sélection personnalisable, et en mode TCD 34 émotions supplémentaires tirées des listes de Linehan. L'application combine le modèle de Plutchik, la TCD et ses propres distinctions.

Comment l'application classe une émotion : chaque émotion a trois caractéristiques indépendantes. Le **type** décrit comment elle est construite : émotion de base, niveau d'intensité, émotion mixte (issue de deux émotions de base), émotion complexe (issue de trois), émotion opposée, émotion cognitive ou état. Le **mode** indique où tu la trouves : Linehan cite aussi 67 des 117 émotions, elles figurent dans les deux modes ; 34 autres n'existent qu'en mode TCD. **Réactive** signifie une émotion à propos d'une émotion, par exemple la culpabilité après la peur ; l'application propose alors plutôt l'autocompassion et l'acceptation. Plus de détails dans **Questions et réponses** (« Comment l'appli classe-t-elle une émotion ? »).

Mode TCD et mode Plutchik

	MODE PLUTCHIK	MODE TCD
Émotions de base	8 (selon Plutchik)	10 familles d'émotions (selon Linehan)
Émotions	Joie, confiance, peur, surprise, tristesse, dégoût, colère, attente	Peur, dégoût, joie, tristesse, colère, amour, honte, culpabilité, jalousie, envie
Nombre d'émotions	117	101 tirées des listes de Linehan, dont 34 seulement en mode TCD
Regroupement	Par composantes de Plutchik	Émotion principale et émotions de la liste de Linehan
Recommandé pour	La compréhension théorique	L'usage thérapeutique

Valeur PLEASE

La valeur PLEASE compte combien de tes facteurs PLEASE sont défavorables aujourd'hui (voir Facteurs PLEASE). Seuls comptent les facteurs auxquels tu as répondu et qui sont activés dans les paramètres.

- **À partir de 1 point**, un conseil de soin de soi s'affiche ; une mauvaise humeur seule ne le déclenche pas.
- **À partir de 3 points** : l'application affiche en plus un symbole d'avertissement.

La recommandation de skills elle-même reste basée sur l'émotion et l'intensité. L'idée : si tu as mal dormi, peu mangé ou peu bu, tu es plus sensible aux émotions fortes et tu as besoin d'autres stratégies qu'un jour stable.

Marcus'Mood – Version 2026 · Entrées locales · Sans compte dans l'application

Une émotion qui a un nom n’est déjà plus un brouillard.

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus’Mood

Journal d’humeur avec suggestion de skills : nommer précisément l’émotion, voir son évolution, recevoir des skills TCD adaptés.

Site marcusmood.vercel.app/fr

Appli web marcusmood.netlify.app

MARCUS’MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Espace d’entraînement aux skills TCD : choisir une compétence, la formuler pour ta situation, repartir avec un script que tu peux dire.

Site marcusmend.vercel.app/en

Appli web marcusmend.netlify.app

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus’Mind

Ouvrage de référence sur la TCD : comprendre et comparer les skills et trouver la prochaine étape adaptée, dans les quatre modules.

Site marcusmind.vercel.app/fr

Appli web marcusmind.netlify.app/fr



Marcus sur YouTube

Marcus y explique des skills TCD dans de courtes vidéos, en complément de l’entraînement dans l’application.

Chaîne youtube.com/@MarcusModus-DBT

Marcus'Mood · Manuel

Mise à jour : 13 octobre 2026