WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

PRÉSENTATION DU PRODUIT

Comment te sens-tu ?
Et qu’en fais-tu ?

Marcus'Mood fait d’une émotion diffuse un état nommé, de cet état nommé un skill adapté — et de nombreuses entrées un schéma que tu ne voyais pas avant.

Site d’information marcusmood.vercel.app/fr

PROGRESSIVE Web App

GET IT ON Google Play



Mise à jour : 13 octobre 2026

Français

ORIENTATION

En un coup d’œil

QUOI	Un **journal de l’humeur avec suggestion de skills**, inspiré de la thérapie comportementale dialectique (TCD) de Marsha Linehan et du modèle des émotions de Plutchik
FORME	Application web à installer (PWA) et application Android native — toutes deux **sans compte**, les entrées restent sur l’appareil ; toutes les fonctions sont actuellement gratuites
ÉMOTIONS	**117 émotions** en 9 groupes : les 8 émotions de base de Plutchik et des états — en **mode TCD**, classées selon les 10 familles d’émotions de Marsha Linehan, avec 34 émotions supplémentaires tirées de ses listes TCD
SKILLS	**286 skills**, dont 117 skills TCD, suggérés selon l’émotion, l’intensité et la réactivité ; PLEASE ajoute des conseils de soin de soi
BILAN	Entrées, calendrier des pics du jour, courbes, tendances, jours de la semaine, lien avec PLEASE, moments de la journée — avec des interprétations, basées sur des règles ou par IA, et un rapport d’évolution PDF pour la thérapie
OUTILS	Exercices, audios guidés et distraction pour l’instant présent, plus « Aide et urgence » avec lignes d’écoute et contact enregistrable
LANGUES	Deutsch · English · Español · Français · Русский, plus quatre schémas de couleurs et une taille de police réglable
CE N’EST PAS	Pas un dispositif médical, ni un substitut à un diagnostic, à une thérapie ou à une prise en charge de crise

Sommaire

1 À quoi sert Marcus'Mood

2 Nommer précisément ses émotions

3 Noté en trente secondes

4 De l’émotion au skill adapté

5 Voir des schémas plutôt que deviner

6 Des outils pour l’instant présent

7 Données, IA et limites



Ce qu’est ce document — et ce qu’il n’est pas

Il montre ce que Marcus'Mood sait faire et pourquoi l’application est conçue ainsi. Ce n’est volontairement *pas* un mode d’emploi pas à pas : tu apprendras plus vite à t’en servir dans l’application elle-même, qui propose pour cela huit visites guidées et une rubrique de tutoriels.

Le chat intervient là où une fonction a une raison de fond.

CHAPITRE 1

À quoi sert Marcus'Mood



Tu ressens quelque chose. Mais quelle émotion est-ce — et qu’en faire ?

« Ça ne va pas aujourd’hui » n’est pas un constat, c’est un brouillard. Tant que l’état n’a pas de nom, on ne peut ni le situer ni l’influencer — et le soir, tu ne sais plus si la journée était vraiment mauvaise ou seulement la dernière demi-heure.

La plupart des applications d’humeur répondent avec cinq smileys. C’est rapide, mais cela ne t’avance pas : entre « agacement », « blessure » et « surcharge », il y a trois causes différentes et trois issues différentes.

Marcus'Mood n’est pas un journal dans lequel tu écris. C’est un outil qui te répond.

Trois étapes qui s’enchaînent

NOMMER	Choisir la bonne parmi 117 émotions nuancées — avec intensité, fonction et schéma d’escalade typique.
AGIR	Parmi 286 skills, l’application propose ceux qui pourraient convenir à cette émotion et à cette intensité ; ton état du jour ajoute un conseil de soin de soi.
COMPRENDRE	Après quelques semaines, l’évolution, les pics du jour et les jours de la semaine montrent ce qui se répète — et de quoi cela dépend.

Pour qui

EN THÉRAPIE TCD	Appliquer les skills entre les séances, documenter l'évolution et l'apporter en séance sous forme de rapport d'évolution PDF.
THÉRAPEUTES	Aucun accès propre nécessaire — l'utilité vient de ce que les patientes et patients apportent : évolution, statistiques, résultat d'évaluation. Le rapport ne contient pas d'étiquettes diagnostiques et explique aux professionnels comment les émotions sont classées.
CURIEUX DE SES ÉMOTIONS	Ne pas seulement ressentir ses émotions, mais les comprendre : composantes de Plutchik, déclencheurs, traits du visage, chaînes réactives.
ORIENTÉ DONNÉES	Repérer des schémas dans son rythme quotidien et rendre visibles des influences physiques comme le sommeil et l'exercice — sans objet connecté.

CHAPITRE 2

Nommer précisément ses émotions



Qui sait nommer précisément une émotion la tient déjà à moitié en main.

Choisir l'émotion et l'intensité est la fonction centrale — tout le reste en dépend. Elle repose sur le modèle des émotions de Robert Plutchik (1980) et peut passer au mode TCD, avec les familles d'émotions de Marsha Linehan.

Le choix en trois étapes

D'abord l'**émotion de base** parmi huit tuiles (plus les états comme la tension), puis l'**émotion précise** dans la liste des mélanges, puis l'**intensité**. Trois touches, et l'état a un nom et une mesure — la base de la suggestion de skills et de toute analyse ultérieure.



Étape 1 : émotion de base. Huit tuiles, en haut les favoris. Le sélecteur à droite passe de Plutchik à DBT.



Étape 3 : intensité. Chaque niveau avec pourcentage, description, citation et couleur — au choix 3, 6, 10 ou 20 niveaux.

Huit émotions de base qui se mélangent

Plutchik décrit huit émotions de base qui se combinent comme des couleurs. **Joie + confiance** donne l'amour, **dégoût + colère** le mépris, **attente + joie** l'optimisme. Ces mélanges — les dyades — et les émotions complexes issues de trois émotions de base (la jalousie réunit peur, colère et tristesse) expliquent pourquoi l'application connaît 117 émotions et non huit.

Le mode TCD pour le travail thérapeutique

Si tu travailles avec la TCD, passe aux dix familles d'émotions de Marsha Linehan : peur, dégoût, joie, tristesse et colère du modèle de Plutchik, plus **amour, honte, culpabilité, jalousie et envie**. Chacune des dix tuiles ouvre une famille : en haut l'émotion principale, en dessous les émotions que Linehan y associe dans ses listes ; la tuile « Autres émotions » regroupe le reste de ses listes. 34 de ces émotions n'existent qu'en mode TCD.

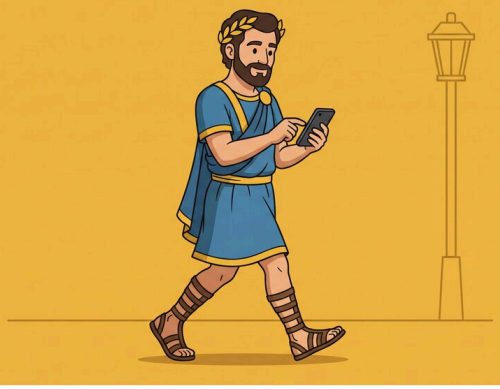


Pourquoi quatre échelles d'intensité et pas une seule

Parce que précision et constance tirent en sens contraire : 20 niveaux sont précis, mais prennent du temps à chaque fois ; 3 niveaux se choisissent en deux secondes, mais perdent les nuances qui montrent les progrès. C'est donc toi qui choisis – commencer grossièrement, affiner dès que la routine est là.

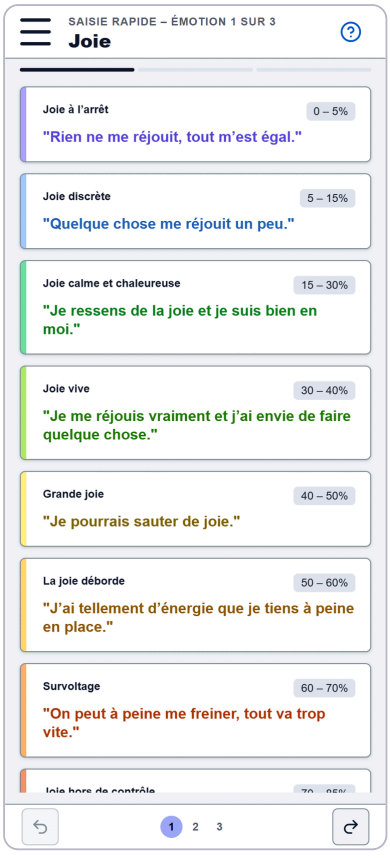
CHAPITRE 3

Noté en trente secondes

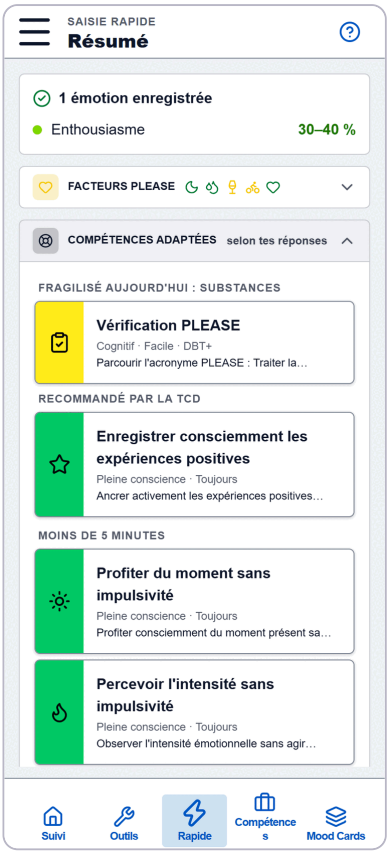


Moins de trente secondes. Sinon, personne ne tient une routine.

Un journal de l'humeur n'est utile que s'il est tenu. Il y a donc deux chemins pour noter : le complet, pour les moments où tu as le temps — et le court, pour tous les autres.



Saisie rapide. Émotion et intensité en une étape, avec une description par niveau — trois questions au lieu de quatre écrans.



Résumé. Facteurs PLEASE du jour et skills adaptés, à enregistrer directement avec l'entrée.

Deux chemins

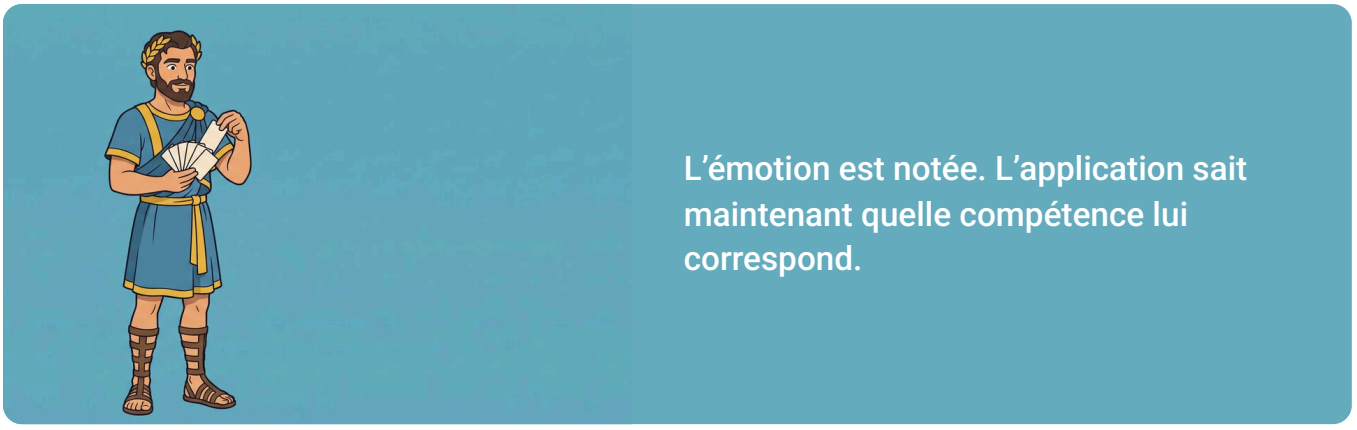
Le chemin complet passe par l'émotion, le détail (facultatif) et l'intensité jusqu'au résumé avec les **facteurs PLEASE** et les skills adaptés ; si le temps manque, tu enregistres dès la carte d'intensité. La **saisie rapide** saute le détail et les explications – les émotions favorites sont en haut, si bien que les trois ou quatre états qui reviennent chez toi sont notés en deux touches.

Pour que ça devienne une routine

OBJECTIF QUOTIDIEN	Une question le matin : as-tu atteint ton objectif hier ? Cinq réponses possibles ; tu peux définir ton propre objectif.
SÉRIE	Les jours consécutifs sous forme de points colorés. En vacances ou en cas de maladie, la série peut être mise en pause jusqu'à trois jours.
RAPPELS	Notifications push aux heures et jours de la semaine de ton choix.

CHAPITRE 4

De l'émotion au skill adapté



L'émotion est notée. L'application sait maintenant quelle compétence lui correspond.

C'est ici que Marcus'Mood se distingue des journaux d'humeur ordinaires : noter n'est pas une fin en soi, mais la donnée d'entrée d'une suggestion. **286 skills** sont disponibles, dont 117 skills TCD ; tu peux ajouter les tiens.

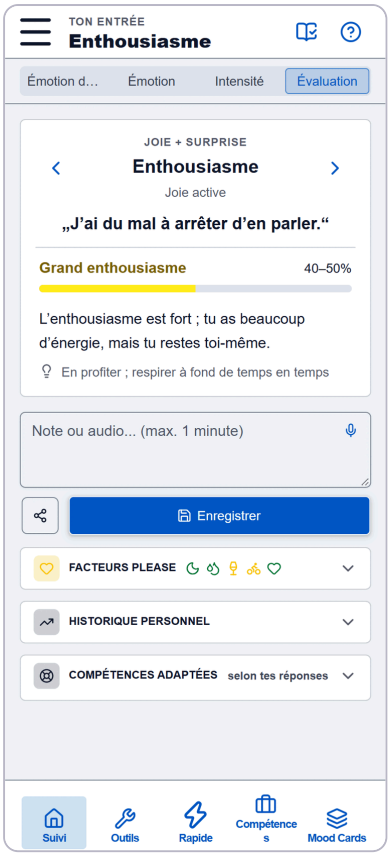
Ce qui détermine la suggestion

ÉMOTION	Quelle émotion a été notée ? La colère demande d'autres skills que la honte.
INTENSITÉ	À 20 %, une impulsion de pensée peut convenir ; en cas de tension très élevée, l'application ne montre que des skills faisables immédiatement.
RÉACTIVITÉ	S'il s'agit d'une émotion réactive, l'application propose plutôt l'autocompassion et l'acceptation. Elle réunit plusieurs émotions notées.
VÉRIFIER LES FAITS	En mode TCD, une carte demande, selon Linehan : « L'émotion correspond-elle à la situation ? » — puis résoudre le problème ou Action opposée.

PLEASE et la valeur PLEASE

PLEASE est un concept de la TCD : maladie ou douleurs, alimentation, substances, sommeil et exercice influencent ta résistance du jour. L'application pose six questions courtes — de « Maladie ou douleurs aujourd'hui ? » jusqu'à l'humeur — et compte combien sont défavorables aujourd'hui : la valeur PLEASE. La recommandation pour ton émotion reste la même ; en dessous apparaît un conseil de soin de soi.

Dès un point défavorable, « Fragilisé aujourd'hui » apparaît sous la suggestion avec un skill de soin de soi adapté (une mauvaise humeur seule ne le déclenche pas), et à partir de trois points, en plus, un symbole d'avertissement.



Suggestion dans le résumé. Les skills adaptés directement avec l'entrée, triés par pertinence.



Matrice personnelle de skills. Ton propre plan de crise, classé par tension et effort.

Ce que tu peux créer toi-même

- **Tes propres skills** — des accords pris en thérapie, absents de toute bibliothèque standard.
- **Matrice de skills** — une grille de 4×3 par niveau de tension et disponibilité : ce qui est possible tout de suite, ce qui demande de l'effort.
- **Chaînes de skills** — deux à cinq skills enchaînés comme un programme, pour les situations récurrentes ; jusqu'à neuf chaînes.
- **Scénarios** — jusqu'à cinq matrices pour différentes situations de vie, au choix ; prédéfinis : Standard, Travail et Maison.

CHAPITRE 5

Voir des schémas plutôt que deviner



La vraie valeur ne naît pas en notant, mais en regardant en arrière. Plusieurs analyses montrent les mêmes données sous différents angles — les principales sont accompagnées d'une interprétation, basée sur des règles ou par IA.



Courbes et jours de la semaine. Jusqu'à six émotions en lignes, en dessous la moyenne par jour de la semaine.



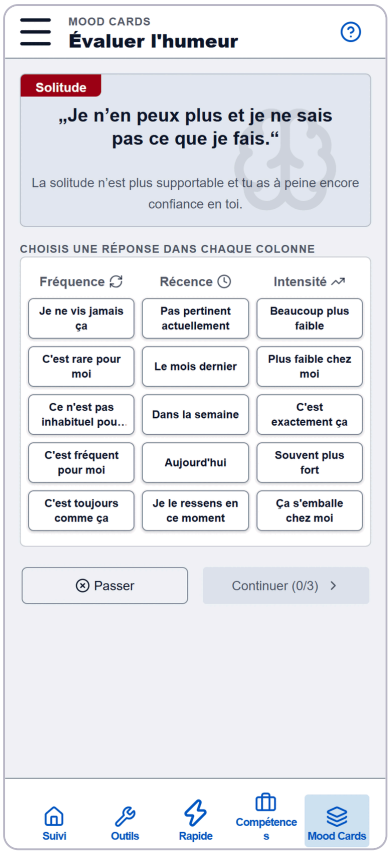
Pics du jour et calendrier. Ton émotion la plus forte de chaque jour, 13 semaines en grille, en dessous le mois en détail.

MoodCards : regarder consciemment

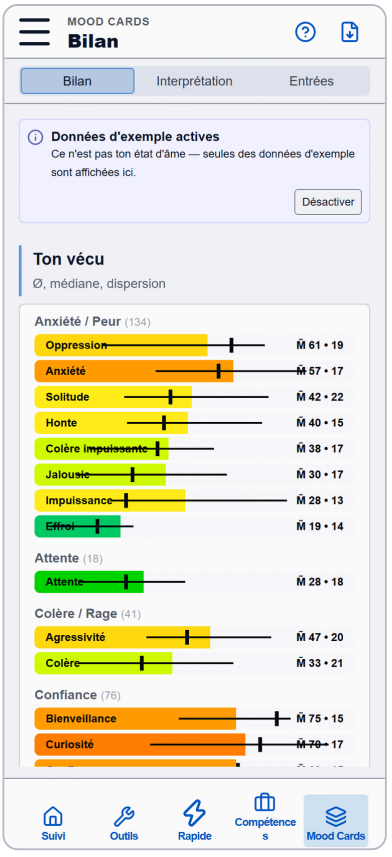
Le suivi quotidien note ce qui est là. Les MoodCards dirigent aussi le regard vers des émotions que tu remarques moins au quotidien : une carte montre une émotion avec un niveau d'intensité, et tu évalues consciemment **à quelle fréquence** tu la vis, **quand** pour la dernière fois et **avec quelle force** par rapport à la carte. L'appli-

cation te donne ensuite un retour sur le niveau identifié. Chaque niveau d'une émotion passe une fois par tour — ainsi, les données deviennent comparables pour chaque émotion.

De nombreuses évaluations font naître un profil émotionnel avec des statistiques pondérées par émotion de base. Une émotion ne compte qu'à partir de cinq cartes évaluées, et en dessous de 200 évaluations réelles, l'interprétation personnelle affiche des exemples clairement signalés au lieu d'un profil.



Évaluer une carte. Fréquence, récence et intensité — le nom et la description de l'émotion figurent sur la carte.



Profil émotionnel. Statistique pondérée par émotion de base, à partir de toutes les évaluations faites jusqu'ici.



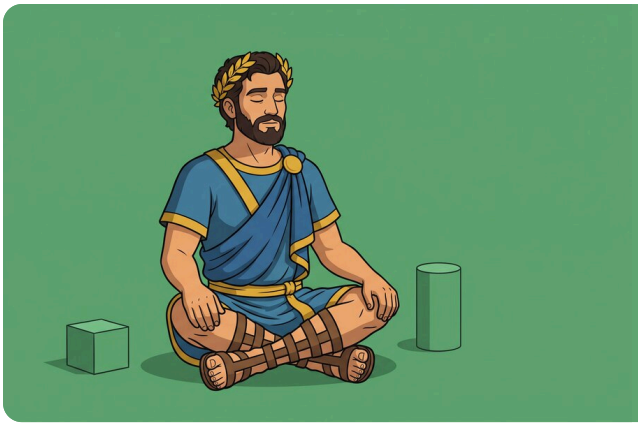
Pourquoi l'application se tait quand les données sont rares

Parce qu'un profil tiré de vingt évaluations n'est pas un profil, mais un instantané qui prétend interpréter. C'est précisément là qu'échouent la plupart des autotests : ils livrent toujours un résultat, même quand les données n'en permettent aucun.

Marcus'Mood signale visiblement cet état et ne l'embellit pas par le calcul. C'est frustrant — et juste.

CHAPITRE 6

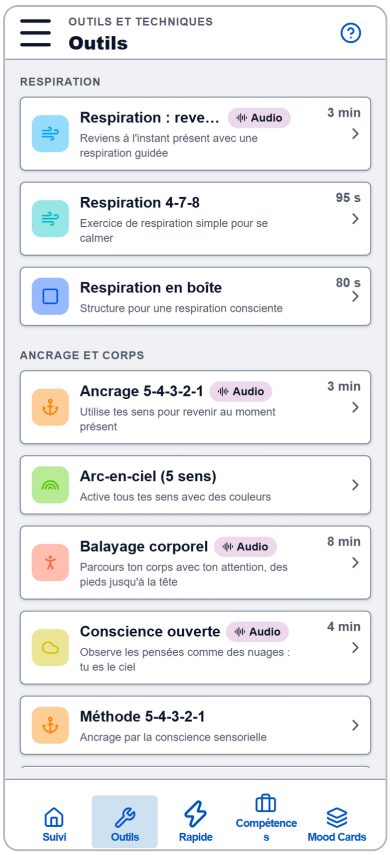
Des outils pour l’instant présent



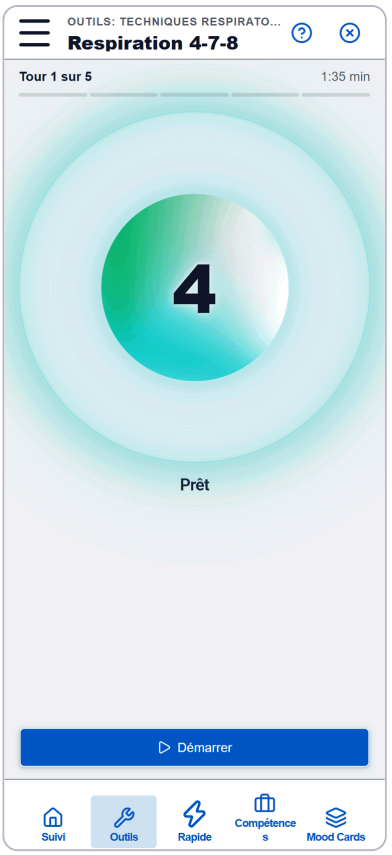
Parfois, il ne faut pas une analyse, mais quatre secondes d’expiration.

Les analyses aident plus tard. Pour maintenant, il y a des exercices qui fonctionnent sans préparation — la plupart sont des skills de tolérance au stress issus de la TCD. Dans l’application Android, une brève vibration marque les changements de respiration et la fin d’un exercice – désactivable.

EXERCICE	À QUOI ÇA SERT
Respiration 4-7-8	Inspirer quatre secondes, retenir sept, expirer huit — la longue expiration peut aider à se calmer.
Respiration carrée	Quatre fois quatre secondes, en carré. Rapide, discrète, faisable partout.
Ancrage 5-4-3-2-1	Voir cinq choses, en toucher quatre, en entendre trois, en sentir deux, en goûter une — pour revenir ici et maintenant.
Exercice de l’arc-en-ciel	Sept couleurs, sept tâches : un exercice de pleine conscience avec barre de progression.
Audios guidés	Body scan, relaxation musculaire progressive et d’autres exercices à écouter, directement dans l’application.
Battements binauraux	Cinq plages de fréquences, de delta à gamma, de 5 à 30 minutes. Utiles uniquement avec un casque stéréo.
Sudoku et « Cite 10 choses »	Distraction cognitive, quand l’apaisement ne fonctionne pas sur le moment.



Boîte à outils. Tous les exercices au même endroit, sans détour par un menu.



Exercice de respiration. Un cercle qui grandit et rétrécit avec les phases, avec compteur de secondes.

Quand ça devient aigu. La bouée de sauvetage rouge sur l'écran d'accueil et dans le menu ouvre à tout moment « Aide et urgence » ; en cas d'intensité très élevée ou très basse, l'application ouvre la fenêtre d'elle-même : un message apaisant, ton contact personnel enregistré, des lignes d'écoute selon la langue de l'application — en français le 3114 (France, gratuit, 24h/24 et 7j/7) — et le numéro d'urgence 112.

CHAPITRE 7

Données, IA et limites



Tes entrées restent sur l’appareil

Marcus'Mood n’a ni compte, ni serveur propre, ni synchronisation cloud ; nous ne recevons pas tes entrées. 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. Il n’y a ni services d’analyse ni partenaires publicitaires.

Le chiffrement, si tu le veux

Sous *Paramètres → Données*, tu peux chiffrer l’ensemble des données avec un mot de passe (AES-256-GCM avec PBKDF2). L’application le demande alors au démarrage. Si tu l’oublies, il existe une **phrase de récupération de 12 mots**.

L’IA est facultative — vraiment

Six analyses peuvent fournir une interprétation par IA. **L’IA est désactivée par défaut :** sans ton consentement et ta propre clé API (Google Gemini, Groq ou OpenRouter), rien n’est envoyé à un fournisseur, et chaque analyse a un mode basé sur des règles, sans IA. Tu décides ainsi toi-même, à chaque analyse, si des données quittent l’appareil.



Données et chiffrement. Export, import, protection par mot de passe et phrase de récupération au même endroit.



Confidentialité dans l'application. La politique complète se lit hors ligne — elle est dans l'application, pas sur un site web.

Limites

Marcus'Mood est un outil d'autoréflexion et d'entraînement aux compétences TCD. Ce n'est **pas un dispositif médical** : il ne pose pas de diagnostic et ne remplace aucun traitement. Les interprétations par IA aident à lire tes propres données ; ce ne sont pas des constats cliniques. C'est toi qui décides si un skill convient à ta situation — et, le cas échéant, ta ou ton thérapeute.

Sauvegarder, emporter, montrer

Rapport d'évolution PDF pour la thérapie (sans étiquettes diagnostiques), PDF des MoodCards, sauvegarde JSON pour changer d'appareil, sauvegarde Google uniquement sur Android et à ta demande, import d'anciennes sauvegardes.

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

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

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

Site d’information
marcusmood.vercel.app/fr
Web app marcusmood.netlify.app

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

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

Site d’information
marcusmend.vercel.app/en
Web app marcusmend.netlify.app

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

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

Site d’information
marcusmind.vercel.app/fr
Web app marcusmind.netlify.app/fr



Marcus sur YouTube

Le personnage qui te guide dans ce document y explique des skills TCD en courtes vidéos — en complément de la pratique dans l’application.

Chaîne youtube.com/@MarcusModus-DBT