



PRÊT, PARTEZ, JOURNALEZ !

*Les premiers pas vers un journal
personnel enrichissant*

MarieC Journal

du blog "Mon Journal Personnel"

À LIRE

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais pas à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays. Vous êtes donc libres de le partager autour de vous sans le modifier et toujours en citant son origine.

TABLE DES MATIÈRES

À LIRE	1
TABLE DES MATIÈRES	2
PRÉFACE	3
MÉTHODE N°1 : Les 10 règles à ne pas respecter	4
MÉTHODE N°2 : Choisir ses premiers outils.....	6
MÉTHODE N°3 : 8 bonnes pratiques.....	8
MÉTHODE N°4 : Je m'engage.....	11
BRAVO !.....	12

PRÉFACE

Les méthodes que vous allez découvrir ont pour la plupart été inspirées ou sont extraites de *Journal to the Self*, et traduites avec l'aimable autorisation de Kathleen Adams (<https://journaltherapy.com/kathleen-adams/>).

Ces méthodes pourront être complétées par tous les articles publiés sur mon site, notamment dans le cadre de mon challenge qui s'étend sur 10 mois. Je me suis lancée ce défi afin de vous faire découvrir différentes façons de tenir un journal enrichissant, et je vous invite à les suivre et notamment à les appliquer. Ma seule réussite serait de vous faire adopter le journal personnel pour qu'il transforme votre vie comme il a transformé la mienne.

MarieC Journal aka Christine Castillon
<https://monjournalpersonnel.fr>

MÉTHODE N°1 : Les 10 règles à ne pas respecter

Pour commencer, voici une liste de **10 règles** que les gens associent le plus souvent à l'écriture de journal. Je ne vous demande rien d'autre que de les lire en vous demandant avec lesquelles vous êtes plutôt d'accord - même en secret...

1. Je devrais orthographier tous les mots correctement et respecter la grammaire et la ponctuation.
2. Je devrais écrire jusqu'à ce que j'arrive au fond d'un problème. Il n'est pas acceptable d'arrêter avant la fin.
3. Je devrais écrire tous les jours, ou au moins à intervalles réguliers.
4. Mon journal ne devrait pas être désordonné, je ne devrais pas rayer des mots ou des lignes ou écrire des choses dans les marges.
5. Mon journal devrait être intéressant à lire pour les autres.
6. Je ne devrais laisser personne d'autre lire mon journal.
7. Je ne devrais pas dire des choses horribles sur les gens que j'aime, me plaindre ou me mettre en colère.
8. Au cas où je serais renversé par un camion, je devrais détruire périodiquement mes journaux pour épargner à mes enfants la peine de les trouver et de les lire.
9. Une fois que je commence à écrire un journal, je devrais continuer à vie.
10. (Remplissez avec votre règle de journal préférée) :

.....
.....

Bonne nouvelle !

Vous pouvez rayer toutes ces règles d'un grand trait, parce qu'aucune d'entre elles n'est valable pour la tenue d'un journal personnel.

En fait, cela va peut-être vous surprendre : il n'y a **pas de règle** pour tenir un journal personnel ! Vous pouvez, et je vous encourage à le faire, vous créer votre propre méthode au fur et à mesure. Imaginez la liberté et les opportunités qu'offre le fait de savoir que vous ne pouvez pas faire d'erreurs ! Vous ne devez vous fier qu'à des pratiques qui vous servent et vous soutiennent dans votre processus continu de **découverte personnelle** et d'**expression créative**.

Néanmoins, si vous ne savez pas comment débiter, j'ai quelques suggestions à vous partager qui vous permettront de tenir un journal enrichissant. Ce sont des habitudes issues de mon expérience et de celles de Kathleen Adams et des autres instructeurs qu'elle a certifiés.

Mais gardez en mémoire que le but principal est que votre journal VOUS satisfasse.

MÉTHODE N°2 : Choisir ses premiers outils

Plusieurs choix s'offrent à vous pour tenir votre journal – ou « *journaler* ». Des choix quant au moment, au lieu, au support, au contenu.

Ayez en tête que vous pouvez changer à **tout moment**. Si quelque chose ne fonctionne pas pour vous, essayez autre chose. Vous trouverez peu à peu votre idéal... jusqu'à ce que vous le changiez à nouveau ! L'essentiel est de **commencer** puis de **poursuivre** pour ressentir les bénéfices de votre pratique de « journaling ». Voici 4 questions que vous pouvez vous poser.

1. Quand est-ce que je choisis de journaler ?

Le matin au saut du lit, le soir avant de me coucher, à heure fixe, quand j'en ai envie ou besoin ?

Tous les jours, quand j'en ai envie ou besoin ?

Par tranche de 5 ou 10 minutes, jusqu'à ce que je n'ai plus envie ?

2. Où est-ce que je choisis de journaler ?

Où est-ce que je me sens confortable, détendu, sans risque d'être dérangé ou distrait ?

Quel est le meilleur endroit selon l'heure de la journée ?

3. Sur quel support je choisis de journaler ?

Papier (carnet, cahier, papier libre, ...), électronique (application dédiée, fichier de traitement de texte, téléphone, ...), ou je mixe les supports ?

Avec un stylo-plume, un stylo à bille (bleu, noir, 4 couleurs...), un crayon, des crayons de couleurs, des ciseaux ?

4. Quel type de journal je choisis de tenir ?

Un journal libre sans thème, un journal thématique ?

Un ou plusieurs journaux ?

Ca y est, vous avez choisi quand, où et sur quel support journaler les prochains jours ?

Je vous invite à tout essayer avant de vous lancer, vous pourrez ainsi choisir la méthode la plus efficace, c'est-à-dire celle qui vous convient et qui ne se transforme pas en fardeau.

MÉTHODE N°3 : 8 bonnes pratiques

Puisqu'il n'y a pas de règle pour tenir un journal personnel, vous pouvez vous créer votre **propre méthode** au fur et à mesure.

J'ai néanmoins des suggestions pour tenir un journal satisfaisant et surtout **enrichissant**. Ce sont des habitudes issues de mon expérience, de celles de Kathleen Adams ainsi que d'autres instructeurs qu'elle a certifiés.

Voici les 8 pratiques simples qui amélioreront la qualité de votre expérience.

1. Commencez par une méditation d'entrée

Commencer par quelques minutes de silence et de concentration est profitable à quasiment toutes les techniques de journaling. Utilisez la visualisation, la musique douce, des bougies, la respiration profonde, des étirements de yoga, tout ce qui fonctionne pour vous. Calmez le bavardage dans votre tête et focalisez-vous sur le sujet sur lequel vous avez choisi d'écrire.

2. Dater chaque entrée

Si vous ne mettez en place qu'une habitude, que ce soit celle-ci. Dater chaque entrée vous permet de reconstruire chronologiquement votre journal. Cela vous donne aussi l'opportunité d'observer cycles, schémas et tendances. Au fil du temps, vous allez commencer à remarquer et prévoir vos baisses de régime, vos moments créatifs, vos moments d'introspection.

3. Conservez ce que vous écrivez

Souvent ce qui ressemble à de la camelote contient des graines pour de futures informations. Vous allez vous rendre compte que vous écrivez peut-être quelque chose qui semble n'avoir aucun sens ou avoir peu de pertinence et en revenant dessus quelques jours, semaines ou mois plus tard vous découvrez que c'est exactement ce que vous voulez vous entendre dire.

4. Écrivez vite

Vous pouvez déjouer le terrible blocage du journal en écrivant tellement vite que la critique interne et la censure interne ne peuvent pas vous rattraper. Écrire vite fournit aussi un accès beaucoup plus direct à l'information dans le subconscient, car vous n'êtes pas aussi susceptible de penser à ce que vous êtes en train d'écrire.

5. Commencez à écrire, continuez à écrire

Commencez. Juste commencez. Posez le crayon sur la feuille et commencez à écrire. Lorsque vous avez commencé, continuez. Et ne retournez pas en arrière pour corriger vos fautes spontanées de choix de mot, d'orthographe ou de grammaire. Ces impulsions sont souvent la manière dont votre subconscient demande votre attention. Laissez tomber vos Freudiens !

6. Dites-vous la vérité

Votre propre vérité n'est pas votre ennemie. N'essayez pas de vous raconter des histoires sur ce que vous savez ou ressentez. Vous allez obtenir les meilleurs résultats dans votre journal si vous vous donnez la permission d'écrire votre propre vérité.

7. Protégez votre confidentialité

Prenez l'habitude de ranger votre journal dans un endroit de votre choix de manière à ce que les autres ne soient pas tentés de le lire. Conservez la première page de chaque nouveau journal pour écrire votre nom et votre numéro de téléphone ainsi qu'un avertissement « Ceci est mon journal personnel. Merci de ne pas le lire sans que j'en sois informé et sans ma permission ». Ou vous pouvez être plus direct « Défense d'entrer ! ». Un compromis élégant et ferme « Merci de respecter mon intimité ».

8. Écrivez naturellement

S'il existe une règle inviolée dans l'écriture du journal, c'est qu'il n'y a simplement pas de règles. Écrire naturellement signifie que vous faites ce qui fonctionne pour vous et ne vous inquiétez pas de ce que vous ne faites pas. Écrire naturellement signifie que vous prenez votre journal quand votre humeur le décide, que vous le reposez quand votre humeur change, et que

vous vous permettez de changer de focus, de style d'écriture et de point de vue. Écrire naturellement signifie que vous vous donnez la permission d'utiliser votre journal comme une toile blanche sur laquelle le portrait riche et complexe de votre vie peut être peint comme il émerge. Il n'y a qu'une personne qui peut écrire l'histoire de votre vie. Écrire naturellement signifie que vous vous laissez être vous.

MÉTHODE N°4 : Je m'engage

Avant d'embarquer dans votre journal, je vous propose de prendre du recul grâce à seulement 3 questions, dont les possibilités de réponses sont infinies. Si vous y répondez chaque jour, il est peu probable que vous auriez deux réponses identiques. Prenez dans votre boîte à outils le support que vous avez choisi, et écrivez 1 ou 2 minutes seulement par question. Allez-y !

1. Qui suis-je ?

Commencez par l'extérieur (nom, profession, famille) ou par l'intérieur (qualités, valeurs, nature fondamentale). C'est votre choix ! Écrivez rapidement et remplissez autant d'espace que vous pouvez en 1 ou 2 minutes.

2. Pourquoi suis-je ici ?

Vous pouvez répondre spécifiquement (pourquoi est-ce que je suis ce cours, ou pourquoi est-ce que je commence ce journal ?) ou globalement (quels sont les significations et buts de ma vie ?)

3. Qu'est-ce que je veux ?

Qu'attendez-vous comme résultat de ce travail, de cette expérience ?

Maintenant, relisez ce que vous avez écrit. Donnez-vous une phrase ou deux de feedback : « *En lisant cela, je suis conscient que.... Je remarque... je suis surpris...* »

BRAVO !

Vous êtes maintenant prêt à commencer l'expérience. J'espère que ce guide vous servira à vous faire passer à l'action et qu'au-delà de ces conseils pour bien démarrer, vous adopterez le journal dans votre vie de tous les jours.

Retrouvez-moi sur <https://monjournalpersonnel.fr> pour suivre mes prochains conseils, ou tout simplement me parler de votre expérience avec le journal ! Il n'y a rien qui me ferait plus plaisir.

Mes réseaux sociaux : [Facebook](#), [LinkedIn](#)