

MON JOURNAL D'INTROSPECTION

*Chaque mot que j'écris éclaire
un peu plus mon chemin.*

Un espace pour te découvrir, te libérer, te
révéler



Amandine Lavillat

© 2025 – Amandine Lavillat
Tous droits réservés.

Ce journal introspectif a été conçu et rédigé par Amandine Lavillat.
Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée, stockée, ou transmise sous quelque forme que ce soit — électronique, mécanique ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.

Les contenus, questions, réflexions et méthodes proposés dans ce journal ont pour vocation d'accompagner chacun dans une démarche personnelle d'introspection, de clarté et d'évolution. Ils ne se substituent à aucun avis médical, thérapeutique ou professionnel.

Toute diffusion non autorisée de ce journal, partielle ou totale, est strictement interdite.

Pour toute question relative aux droits ou à l'utilisation, veuillez contacter :
contact@amandinelavillat.com

BIENVENUE, ET MERCI D'ÊTRE ICI.

Si tu tiens ces pages entre tes mains, c'est que quelque chose en toi a choisi de se rencontrer un peu plus profondément. Tu viens d'ouvrir un espace qui n'appartient qu'à toi : un lieu intime, sincère, sans jugement, où ton être peut respirer, s'exprimer, s'apaiser et se révéler.

Pendant longtemps, j'ai cherché un journal qui me permettrait de déposer mes pensées sans me perdre, un espace où je pourrais écrire librement tout en étant doucement guidée. Je ne l'ai jamais trouvé... alors je l'ai créé.

Ce journal est né au cœur de mon propre réalignement. Il m'a aidée à revenir à l'essentiel, à apaiser mon mental le soir, à faire de la place à ce qui compte vraiment.

J'y ai découvert que l'écriture crée des ponts :

- entre ce qu'on vit et ce qu'on comprend,
- entre nos ombres et notre lumière,
- entre nos émotions et notre transformation.

Dans ces pages, tu trouveras deux espaces complémentaires :

- une page d'écriture libre, où tout peut être posé, sans filtre
- une page de réflexion guidée, pour t'aider à comprendre, à orienter ton énergie et à avancer avec intention

Utilise-le le matin pour clarifier ton esprit, le soir pour déposer la charge de la journée, ou à tout moment où ton cœur murmure qu'il a besoin d'un peu de douceur. Si tu en ressens l'envie, accompagne tes pages d'une respiration profonde ou d'une méditation douce : cela ouvre encore plus la porte de ton monde intérieur.

Ce journal est une invitation :

- à te retrouver,
- à t'écouter,
- à t'honorer,
- à te transformer.

Que ces pages t'aident à avancer avec clarté, force et lumière — à ton rythme, à ta manière, pour toi.

COMMENT UTILISER CE JOURNAL

Ce journal a été conçu comme un espace de retour à toi : un outil simple, intuitif et profondément transformateur. Ici, rien n'est imposé, tout est invitation. Tu es libre de t'approprier ces pages à ta manière, selon ton rythme et ton énergie du moment.

1. Choisis ton moment

Il n'existe pas d'heure idéale pour écrire. Certain·es préfèrent le matin pour clarifier leur esprit, d'autres le soir pour apaiser leurs pensées. Suis ton rythme intérieur : écris lorsque ton cœur, ton mental ou ton corps te le demande.

2. Écris sans filtre

La première partie de chaque page est un espace d'écriture libre. Note ce qui vient : sensations, émotions, idées, doutes, gratitude, colère, fatigue, inspiration... Ici, rien n'a à être "bien écrit". Ce qui compte, c'est l'authenticité.

3. Explore les questions guidées

La seconde partie t'aide à prendre du recul avec douceur. Réponds en vérité, sans chercher à trouver "la bonne réponse". L'objectif est d'apprendre à te lire, te comprendre, et orienter ton énergie vers ce qui te nourrit.

4. Respecte ton rythme

Tu peux remplir une page par jour... ou revenir seulement quand tu en sens l'élan. Il n'y a aucun retard possible dans un journal intérieur. Ton chemin n'appartient qu'à toi.

5. Respire avant d'écrire

Une à trois respirations profondes suffisent pour faire descendre l'agitation et t'ouvrir à toi-même. Ferme les yeux, relâche les épaules, invite la clarté.

6. Laisse le journal devenir un rituel

Garde un stylo que tu aimes, une lumière douce, un plaid, un endroit où tu te sens en sécurité. Les petits détails créent de grands ancrages.

7. Reviens en arrière

Certaines pages méritent d'être relues après quelques jours ou semaines. Tu y découvriras des réponses, des motifs, des forces qui émergent avec le temps.

8. Garde en tête l'intention principale

Ce journal n'est pas là pour "bien écrire". Il est là pour :

- te recentrer
- te libérer
- te comprendre
- te guider
- te transformer

***Ce n'est pas un cahier :
C'est un espace pour
revenir à toi.***

ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Ce journal est un espace que je choisis — en conscience.

En l'ouvrant, je m'offre un moment de présence, de clarté et de vérité.

C'est un engagement envers mon bien-être, mon équilibre et mon évolution.

Je m'engage à :

- **Me respecter**

Accueillir ce qui se présente dans ces pages sans jugement, sans pression, sans comparaison.

- **Être honnête avec moi-même**

Écrire ce que je ressens vraiment, même quand c'est flou, intense ou inconfortable.

- **Avancer à mon rythme**

Ne pas me contraindre. Ne pas m'épuiser. Suivre l'élan intérieur qui me guide.

- **Me laisser la possibilité de changer**

Évoluer, ajuster, réinventer ce dont j'ai besoin, sans culpabilité.

- **Prendre soin de mon espace intérieur**

Utiliser ces pages comme un refuge, pas comme une obligation.

- **Relire ce journal avec bienveillance**

Pour reconnaître mes progrès, ma force et ma lumière.

Signature symbolique

- Je choisis d'honorer ce chemin.
- Je choisis de me rencontrer en profondeur.
- Je choisis de me transformer.

Date :

Signature :



RÉFLEXION GUIDÉE

Se déposer

1. QUELLE EST L'ÉMOTION QUI DOMINE MON ESPACE INTÉRIEUR AUJOURD'HUI ?

2. QU'ESSAYE-T-ELLE DE ME RACONTER À PROPOS DE MES BESOINS ?

3. QUELLE DOUCEUR PUIS-JE M'OFFRIR POUR COMMENCER CE JOURNAL EN PAIX ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

S'installer en soi

1. COMMENT EST MON ÉTAT INTERIEUR AUJOURD'HUI, SI JE L'OBSERVE SANS LE JUGER ?

2. OÙ EST CE QUE JE RESENS LE PLUS CET ÉTAT DANS MON CORPS ?

3. DE QUOI AI-JE BESOIN POUR ME SENTIR UN PEU PLUS EN SÉCURITÉ EN MOI AUJOURD'HUI ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Écoute intérieure

1. QUELLE PARTIE DE MOI DEMANDE LE PLUS D'ATTENTION AUJOURD'HUI ?

2. QUE CHERCHE-T-ELLE À GUÉRIR OU À EXPRIMER ?

3. COMMENT PUIS-JE RÉPONDRE À SON APPEL SANS ME BRUSQUER ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Douceur mentale

1. QUELLE PENSÉE TOURNE EN BOUCLE DANS MON ESPRIT ?

2. EST-ELLE VRAIE, UTILE OU SIMPLEMENT HABITUELLE ?

3. QUELLE PENSÉE PLUS APAISÉE PUIS-JE CHOISIR À LA PLACE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Présence

1. QU'EST-CE QUE JE RESENS DANS MON CORPS ICI ET MAINTENANT ?

2. QU'EST-CE QUE CETTE SENSATION PHYSIQUE DIT DE MON ÉTAT ÉMOTIONNEL ?

3. QUEL GESTE SIMPLE POURRAIT SOULAGER MON CORPS ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Lumière

1. QUELLE PETITE VICTOIRE AI-JE TENDANCE À OUBLIER ?

2. POURQUOI AI-JE DU MAL À RECONNAÎTRE MES AVANCÉES ?

3. QUEL MÉRITE PUIS-JE ENFIN M'ACCORDER AUJOURD'HUI ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Ombres apaisées

1. QU'EST-CE QUI M'A TOUCHÉ(E) OU CONTRARIÉ DERNIÈREMENT ?

2. DE QUELLE MANIÈRE CELA RÉSONNE AVEC UNE PEUR OU UNE BLESSURE PASSÉE ?

3. COMMENT PUIS-JE M'APPORTER UNE RÉPONSE PLUS MATURE ET APAISÉE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Intuition

1. QUELLE INTUITION DOUCE MURMURE DEPUIS QUELQUES JOURS ?

2. POURQUOI AI-JE DU MAL À L'ÉCOUTER ?

3. QUEL PETIT PAS CONCRET PEUX-JE FAIRE POUR L'HONORER ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Énergie

1. OÙ SE SITUE MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI : BASSE, MOYENNE, HAUTE ?

2. QU'EST-CE QUI SEMBLE LA DRAINER OU LA NOURRIR ?

3. QUEL RITUEL COURT POURRAIT RÉÉQUILIBRER MON ÉNERGIE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Courage

1. QUEL SUJET J'ÉVITE D'AFFRONTER ?

2. QU'EST-CE QUI ME FAIT PEUR DANS CE SUJET ?

3. QUELLE MICRO-ACTION POURRAIT ME REDONNER DU COURAGE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Libération

1. QU'EST-CE QUE J'AIMERAIS LÂCHER AUJOURD'HUI ?

2. QU'EST-CE QUI ME RETIENT ENCORE ?

3. QUELLE PHRASE SYMBOLIQUE POURRAIT M'AIDER À RELÂCHER LA PRISE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Recentrage

1. QU'EST-CE QUI M'A DISPERSÉ(E) CES DERNIERS JOURS ?

2. QUELLE EST LA PRIORITÉ RÉELLE DERRIÈRE TOUT ÇA ?

3. COMMENT PUIS-JE REVENIR AU CENTRE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Gratitude profonde

1. QU'EST-CE QUI M'A APPORTÉ DU RÉCONFORT RÉCEMMENT ?

2. QUI OU QUOI M'A SOUTENU(E) SANS QUE JE M'EN RENDE COMPTE ?

3. COMMENT PUIS-JE NOURRIR DAVANTAGE CETTE GRATITUDE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Âme & intuition

1. QUELLE SENSATION ÉNERGÉTIQUE M'HABITE EN CE MOMENT ?

2. SI MON ÂME POUVAIT ME TRANSMETTRE UN MESSAGE, QUEL SERAIT-IL ?

3. QUEL GESTE PEUT ALIGNER DAVANTAGE MON ÉNERGIE AUJOURD'HUI ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Lâcher le mental

1. QUELLE INQUIÉTUDE PREND TROP DE PLACE DANS MON ESPRIT ?

.....

2. QUELLE ÉPREUVE AI-JE DÉJÀ SURMONTÉ BIEN PIRE QUE ÇA ?

.....

3. QUELLE PENSÉE RASSURANTE PUIS-JE EMBRASSER MAINTENANT ?

.....



INTENTION DU JOUR

.....



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)

.....

.....

.....



RÉFLEXION GUIDÉE

Vision

1. QU'EST-CE QUE J'AIMERAIS VIVRE DAVANTAGE DANS MA VIE ?

2. QU'EST-CE QUI ME MANQUE POUR M'EN APPROCHER ?

3. QUEL PETIT PAS POURRAIT OUVRIR CETTE DIRECTION ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Auto-empathie

1. COMMENT EST-CE QUE JE ME PARLE INTÉRIEUREMENT ?

2. SI JE PARLAIS AINSI À QUELQU'UN QUE J'AIME, QUE
CHANGERAIS-JE ?

3. QUELLE PHRASE DOUCE PUIS-JE M'ADRESSER
AUJOURD'HUI ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Ombre & lumière

1. QUEL COMPORTEMENT ME DÉRANGE CHEZ MOI ?

2. QUELLE ÉMOTION OU BLESSURE SE CACHE DERRIÈRE ?

3. COMMENT PUIS-JE TRANSFORMER CETTE OMBRE EN FORCE ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Spiritualité

1. QUEL SIGNE, SYNCHRONICITÉ OU RESSENTI M'A MARQUÉ RÉCEMMENT ?

2. COMMENT PUIS-JE L'INTERPRÉTER AVEC OUVERTURE ?

3. QUELLE INTENTION SPIRITUELLE PUIS-JE POSER AUJOURD'HUI ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Clarté émotionnelle

1. QUELLE ÉMOTION AI-JE DU MAL À NOMMER ?

2. POURQUOI EST-ELLE DIFFICILE À ACCUEILLIR ?

3. QUE POURRAIT-ELLE M'APPRENDRE SI JE L'ÉCOUTAIS VRAIMENT ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Reconnexion

1. QUELLE ACTIVITÉ ME RECONNECTE PROFONDÉMENT À MOI-MÊME ?

2. POURQUOI NE L'AI-JE PAS FAITE DEPUIS LONGTEMPS ?

3. QU'EST-CE QUI M'EMPÊCHE RÉELLEMENT ? (VÉRITÉ BRUTE)



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Apaisement

1. QU'EST-CE QUI ME STRESSE LE PLUS EN CE MOMENT ?

2. QUEL EST L'IMPACT RÉEL DE CE STRESS ?

3. QUELLE ACTION DOUCE POURRAIT ME RAMENER AU CALME ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Transformation

1. EN QUOI AI-JE CHANGÉ CES DERNIERS MOIS ?

2. QU'EST-CE QUI M'ÉTONNE DANS MON ÉVOLUTION ?

3. QUELLE DIRECTION AI-JE ENVIE DE CONTINUER À EXPLORER ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Frontières émotionnelles

1. OÙ AI-JE DIT “OUI” ALORS QUE JE PENSAIS “NON” ?

2. QUEL BESOIN PROFOND SE CACHAIT DERRIÈRE CE NON ?

3. COMMENT PUIS-JE M’AFFIRMER AVEC DOUCEUR ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Renaissance

1. QUELLE PARTIE DE MOI EST EN TRAIN DE RENAÎTRE ?

2. QU'EST-CE QUI NOURRIT CETTE RENAISSANCE ?

3. COMMENT PUIS-JE L'ACCOMPAGNER SANS ME JUGER ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Acceptation

1. QU'EST-CE QUE J'AI DU MAL À ACCEPTER DANS MA VIE ?

2. QU'EST-CE QUI CHANGERAIT SI J'ACCEPTAIS UN PEU PLUS ?

3. QUEL PAS VERS L'ACCEPTATION PUIS-JE FAIRE AUJOURD'HUI ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Ancrage

1. QU'EST-CE QUI ME DÉSTABILISE FACILEMENT ?

2. COMMENT MON CORPS RÉAGIT-IL À CELA ?

3. QUEL RITUEL D'ANCRAGE POURRAIT M'AIDER MAINTENANT ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Alignement

1. QU'EST-CE QUI EST VRAIMENT ALIGNÉ AVEC LA PERSONNE QUE JE DEVIENS ?

2. QU'EST-CE QUI NE L'EST PLUS ?

3. QUELLE ACTION D'ALIGNEMENT PUIS-JE POSER ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Foi intérieure

1. QU'EST-CE QUE J'AI PEUR DE PERDRE ?

2. QU'EST-CE QUE J'OUBLIE DE ME FAIRE CONFIANCE ?

3. QUE CHOISIRAIS-JE SI J'AVAIS FOI EN MOI À 100 % ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



RÉFLEXION GUIDÉE

Clôture & ouverture

1. QU'AI-JE DÉCOUVERT SUR MOI AU FIL DE CE JOURNAL ?

2. QUELLE FORCE OU VÉRITÉ A ÉMERGÉ ?

3. QUELLE INTENTION J'EMPORTE POUR LA SUITE DE MON CHEMIN ?



INTENTION DU JOUR



GRATITUDE (1 CHOSE MINIMUM)



PAGE DE CLÔTURE CE QUE J'EMPORTE AVEC MOI...

Tu viens d'achever un chemin de 30 jours avec toi-même. Trente rencontres, trente pauses, trente vérités, trente portes ouvertes vers ton monde intérieur.

Avant de refermer ce journal, prends un instant pour sentir ce qui a changé — même légèrement. Une idée qui s'est éclaircie. Une émotion qui s'est apaisée. Une part de toi qui s'est révélée. Un espace plus grand, plus doux, plus vivant.

Ce journal n'est pas une fin. C'est un début, une continuité, un ancrage. Une preuve que tu sais revenir à toi, t'écouter, te comprendre, t'honorer. Tu peux revenir à n'importe quelle page, recommencer un cycle, ou simplement ouvrir une page quand ton cœur en a besoin.

Garde ce journal comme un témoin discret de ton évolution. Il est la trace écrite de ton courage, de ta sincérité, et de ton engagement envers toi-même.



DERNIERS MOTS

Que ton chemin continue de se dérouler avec clarté, douceur et lumière. Que tu t'accordes toujours plus d'écoute, de vérité et de bienveillance. Et que chaque jour, même les plus simples, t'offre une occasion de te retrouver.



UN MOT DE L'AUTRICE

Si ce journal t'a apporté du soutien, de la clarté ou une petite transformation intérieure, n'hésite pas à me le partager. Tes retours nourrissent mes créations et m'aident à accompagner toujours mieux.

Tu peux m'écrire ici :

► contact@amandinelavillat.com

ou directement sur Instagram :

@Amandine_lavillat

Merci d'avoir pris ce chemin avec toi-même.

Merci d'avoir laissé une place à la lumière, même discrète.

Merci d'avoir écrit.

