

The background of the entire page is a repeating pattern of purple flowers with green stems and leaves. The flowers are scattered across the white background, creating a delicate and elegant floral design. A light purple decorative frame surrounds the central text.

MON JOURNAL

PAR @EMYGNC

**LE JOURNALING COMME PILIER
D'APAISEMENT INTÉRIEUR**

QUI SUIS-JE ?

Je suis Emilie, mais je me fais appeler Emy, je trouve ça plus sympathique (*j'ai toujours l'impression qu'on va me gronder quand on m'appelle Emilie*).

J'ai 36 ans, et je pratique le journaling depuis presque 15 ans (peut être même plus mais je ne veux pas remonter trop loin).

Ecrire dans un carnet a été un défouloir, une thérapie... Et j'ai décidé d'en parler sur les réseaux car c'est un outil puissant trop sous estimé et pourtant si accessible.

A chaque grande étape de ma vie, j'ai toujours pris mon carnet en main et y ai laissé les traces des mes émotions. Parfois positives, parfois négatives, mais je ressentais le besoin d'écrire.

Je pense avoir un petit trouble neuroatypique (que je n'irais pas faire approuver car ce serait me coller une étiquette et me donner une excuse à tous mes problèmes.) Ecrire et poser mes idées sur papier me permet de laisser de la place dans mon cerveau pour accueillir de nouvelles idées.

Je suis quelqu'un de créative, j'adore dessiner, peindre, colorier, faire des activités manuelles, il en va de soit que l'écriture en ferait partie.

L'écriture m'a permis de guérir du deuil de mon père en 2025. C'est suite à ça que je suis venue avec mes petites vidéos sur les réseaux et que j'ai commencé à partager cette passion.

Beaucoup de personnes sur les réseaux ne savent pas quoi écrire dans leur carnet, ne savent pas par où commencer... L'idée m'est alors venue de créer cet ebook pour aider les autres à enfin se lancer, et pourquoi pas, guérir des blessures.

A ton tour de prendre ton plus beau carnet et ton stylo préféré, et de te lancer.

Enjoy ^^

SOMMAIRE

Chapitre 1 : Créer un espace intérieur sécurisé

Chapitre 2 : Apaiser durablement le mental

Chapitre 3 : Se reconnecter à soi, au delà du mental

Chapitre 4 : Accueillir et comprendre ses émotions

Chapitre 5 : Identifier ses schémas intérieurs

Chapitre 6 : Se dire la vérité avec douceur

Chapitre 7 : Faire du journaling un pilier de ton équilibre

Chapitre 8 : Transformer sa relation à soi

Chapitre 9 : Intégrer le journaling dans ta vie quotidienne

Conclusion

CHAPITRE 1

CRÉER UN ESPACE INTÉRIEUR SÉCURISÉ

Avant même de commencer à écrire (en profondeur ou non d'ailleurs), il est essentiel de poser un cadre.

Beaucoup de personnes pensent que le journaling consiste simplement à répondre à des questions ou à écrire ce qui passe par la tête.

En réalité, le journaling devient réellement transformateur lorsqu'il se fait dans un espace intérieur sécurisé.

Un espace où tu n'as rien à prouver. Un espace où tu peux être honnête. Un espace où tu n'as pas besoin d'aller bien.

Sans ce sentiment de sécurité, le mental résiste. Il analyse, il se protège, il fuit. Avec la sécurité, au contraire, il se relâche.

POURQUOI LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE EST INDISPENSABLE ?

Lorsque tu écris, tu entres en contact avec des parties de toi parfois mises de côté : des émotions, des doutes, des vérités silencieuses. Si ton système intérieur ne se sent pas en sécurité, il fera tout pour éviter ce contact.

Créer un espace sécurisé, c'est envoyer un message clair à ton corps et à ton mental :

“JE PEUX ÊTRE LÀ, TEL(LE) QUE JE SUIS, SANS DANGER.”

C'est cette sensation qui permet l'apaisement.

CRÉER TON ESPACE DE JOURNALING

Ton espace de journaling n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin d'être reconnaissable et rassurant. Et surtout, il est pour toi, toi seul(e).

Choisis, autant que possible :

- un carnet qui te plait, qui te donne envie de l'ouvrir, avec un papier de qualité de préférence (tu verras avec le temps que ce critère devient vite important)
- un lieu (pour ma part, c'est à mon bureau que je me sens le mieux, et pas sur ma table de salle à manger ou au fond de mon canapé)
- un même moment de la journée (je pense que les pages du matin sont plus favorables que celles du soir, car elles te permettent de donner un ton à la journée qui va suivre)

Ces repères créent un ancrage. Ton corps comprend rapidement que cet instant est un moment de retour à soi.

Avant d'écrire, prends toujours quelques secondes pour t'ancrer :

- pose les pieds au sol
- inspire lentement par le nez
- expire profondément par la bouche

Rien que ce geste prépare ton système nerveux à s'apaiser. Et ça ne prend que 30 secondes.

LE CADRE ÉMOTIONNEL

Dans ton journaling, rappelle-toi toujours ceci :

- tu peux t'arrêter à tout moment
- tu peux fermer ton carnet
- tu peux écrire peu
- tu peux revenir plus tard
- tu choisis tes propres règles

Tu n'es jamais obligé(e) d'aller plus loin que ce que tu peux accueillir.

CHAPITRE 2

APAISER DURABLEMENT LE MENTAL

Le mental est souvent perçu comme un ennemi. En réalité, il cherche simplement à protéger. Il anticipe, il analyse, il contrôle.

Le problème n'est pas le mental en lui-même, mais le fait qu'il n'ait jamais d'espace pour se déposer.

Le journaling devient alors un véritable outil de régulation.

COMPRENDRE LE BRUIT MENTAL

Lorsque les pensées restent enfermées dans la tête, elles tournent en boucle. Elles prennent de plus en plus de place, jusqu'à créer fatigue, tension et agitation.

Ecrire permet de sortir ces pensées de l'espace mental pour les poser à l'extérieur de toi.

Tu n'as pas besoin de comprendre immédiatement ce que tu écris. Le simple fait de déposer des mots (*maux*) sur le papier apaise.

PROTOCOLE 1 : DÉCHARGE MENTALE

A utiliser lorsque tu te sens saturé(e).

Installe-toi confortablement. Mets un minuteur de 10 minutes.

Commence cette phrase et laisse-la t'emmener :

“Tout ce qui prend de la place dans ma tête en ce moment ...”

Ecris sans t'arrêter. Même si c'est confus. Même si tu fais des répétitions.

Quand le minuteur sonne, arrête-toi. Ne relis pas. Ferme ton carnet.

Puis, observe simplement ton état intérieur.

PROTOCOLE 2 : APAISEMENT CONSCIENT

Ce protocole est plus doux, plus lent.

Avant d'écrire, prends trois respirations profondes. Puis écris en répondant à une seule question :

“Qu'est ce qui a besoin d'être accueilli aujourd'hui ?”

Laisse venir quelques lignes. N'insiste pas.

“
*« Un jour tu te réveilleras,
et tu n'auras plus le temps
de faire ce que tu voulais faire.
Fais-le donc maintenant. »*

par Paulo Coelho
”

QUESTIONS POUR CALMER LE MENTAL

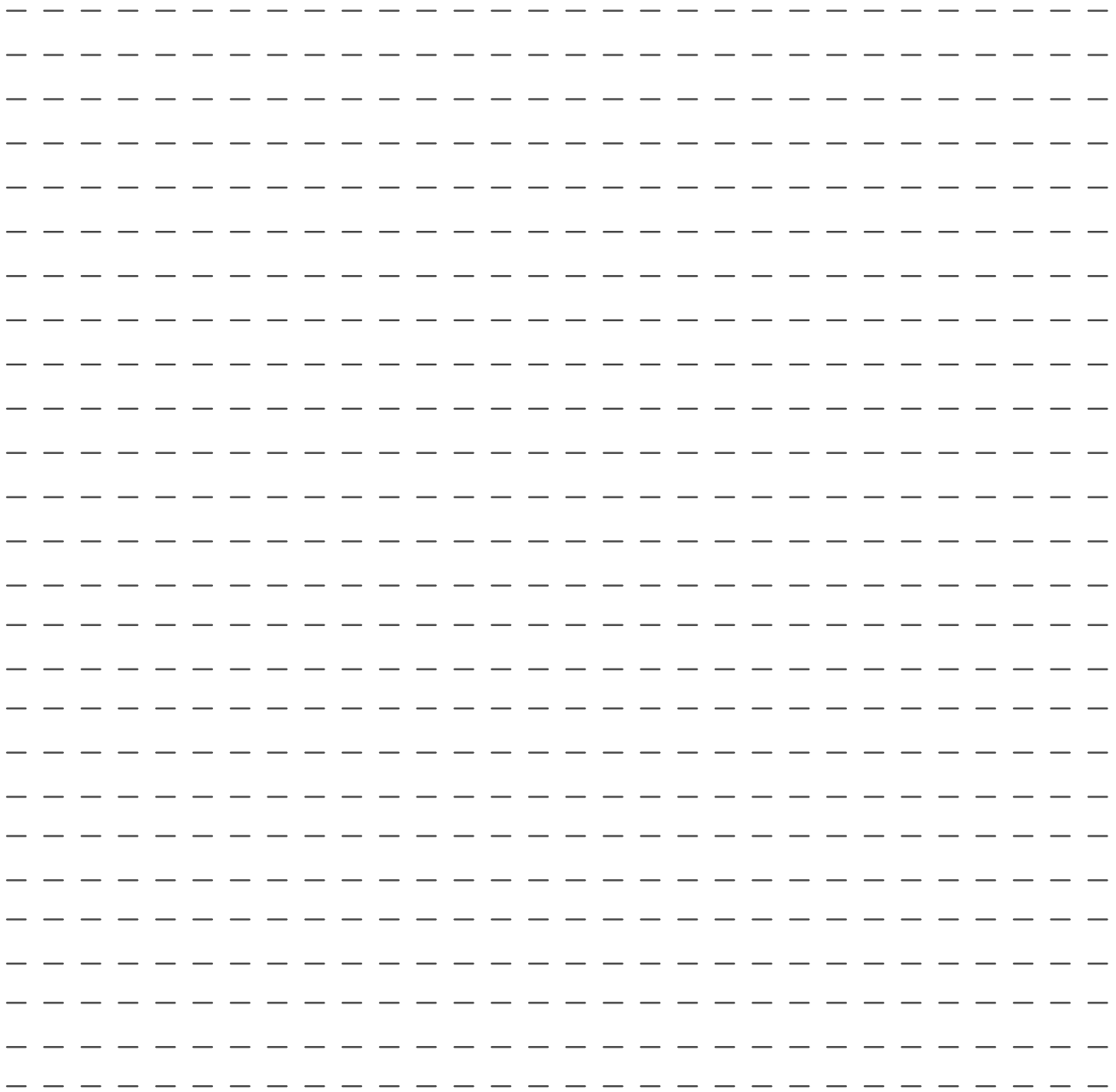
Qu'est ce qui est hors de mon contrôle actuellement ?

Qu'est ce que je peux relâcher, même légèrement ?

Qu'est ce qui est vraiment essentiel aujourd'hui ?

Si je ralentissais, qu'est ce que je remarquerais ?

Avec la pratique, ton mental apprendra que l'écriture est un espace sûr. Il se calmera de plus en plus vite.



CHAPITRE 3

SE RECONNECTER À SOI, AU-DELÀ DU MENTAL

S'apaiser ne suffit pas toujours. Beaucoup de personnes se sentent calmes, mais déconnectées.

Se reconnecter à soi, c'est aller au-delà des pensées pour entrer dans le ressenti.

PENSER N'EST PAS RESENTIR

Le mental raconte. Le corps ressent.

Tu peux penser que tout va bien, tout en portant des tensions. Le journaling permet de faire le lien entre ce que tu penses et ce que tu ressens réellement.

L'ÉCRITURE SOMATIQUE

Cette forme d'écriture est très puissante.

Commence par fermer les yeux quelques secondes. Observe ton corps :

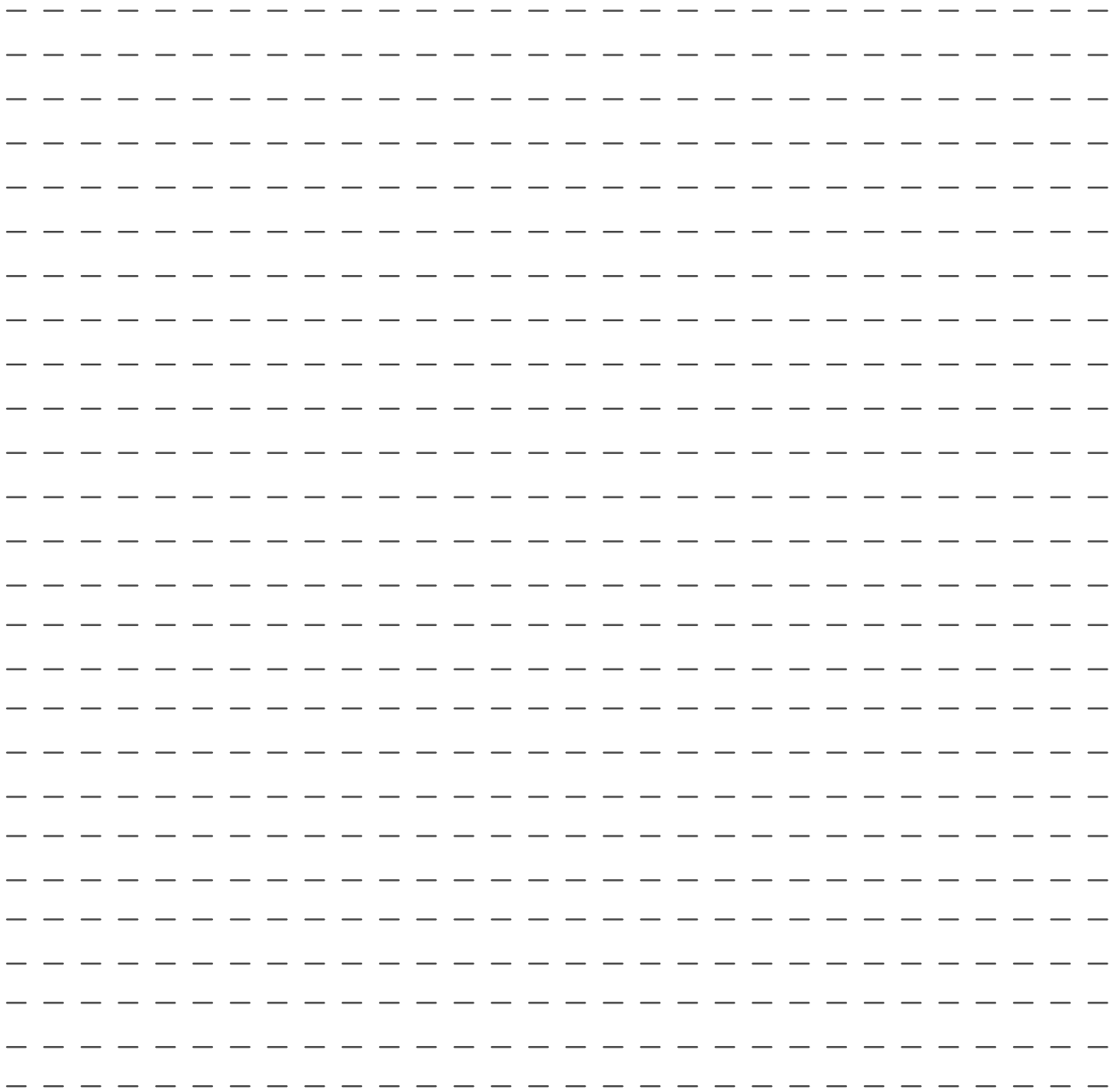
- ta respiration
- tes épaules
- ton ventre
- ta mâchoire

Puis ouvre ton carnet et écris à partir des sensations.

Questions possibles :

- Où est-ce que je ressens quelque chose dans mon corps ?
- Cette sensation est-elle lourde, serrée, fluide, chaude ?
- Si elle avait un message, lequel serait-il ?

N'analyse pas. Décris.



SE RENCONTRER AVEC HONNÊTETÉ

Se reconnecter à soi, ce n'est pas se réparer. C'est se rencontrer sans masque.

Dans ton journal, autorise-toi à être vrai(e). Même quand c'est flou. Même quand c'est inconfortable.

RITUEL D'INTÉGRATION

Pour clôturer une séance profonde, écris :

“Ce que je retiens aujourd'hui...”

Puis :

“ Ce que j'ai envie de m'offrir cette semaine ...”

Ces phrases permettent d'ancrer ce que tu as touché à l'intérieur de toi.

CHAPITRE 4

ACCUEILLIR ET COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Une fois que l'espace intérieur est suffisamment sécurisé et que le mental s'apaise, les émotions peuvent commencer à se manifester plus clairement. Beaucoup de personnes vivent leurs émotions sans vraiment les comprendre. Elles les jugent, les évitent ou tentent de les contrôler.

Le journaling permet de changer complètement cette relations.

LES ÉMOTIONS NE SONT PAS DES PROBLÈMES À RÉSOUDRE

Une émotion n'est jamais là par hasard. Elle n'est ni bonne, ni mauvaise. Elle est une information.

Lorsque tu ressens une émotion, ton corps t'indique simplement qu'il se passe quelque chose à l'intérieur de toi.

Le journaling devient alors un espace d'écoute, pas d'analyse immédiate.

EXERCICE - DONNER DE L'ESPACE À L'ÉMOTION

commence par te demander :

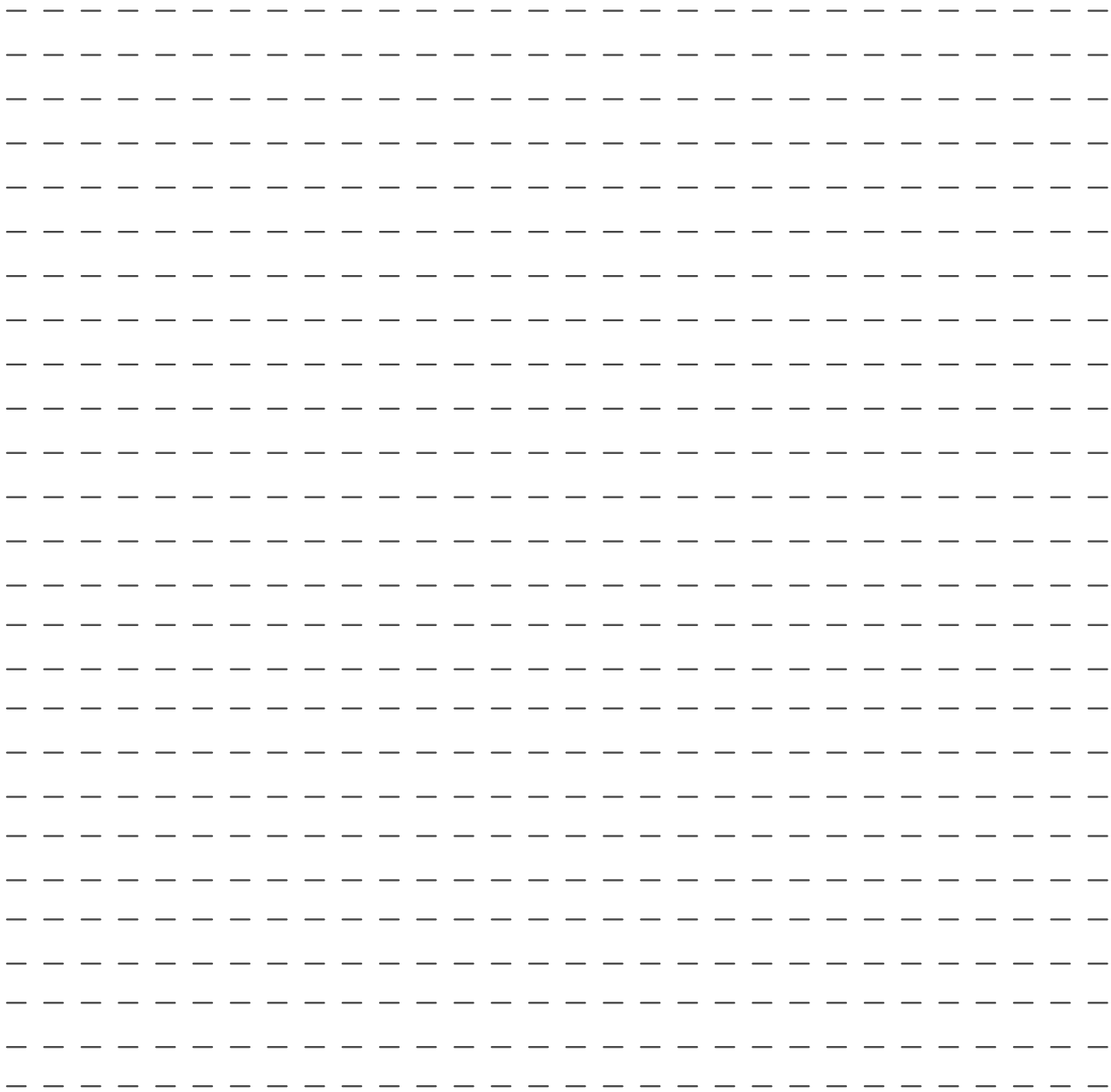
“Quelle est l'émotion la plus présente en moi en ce moment ?”

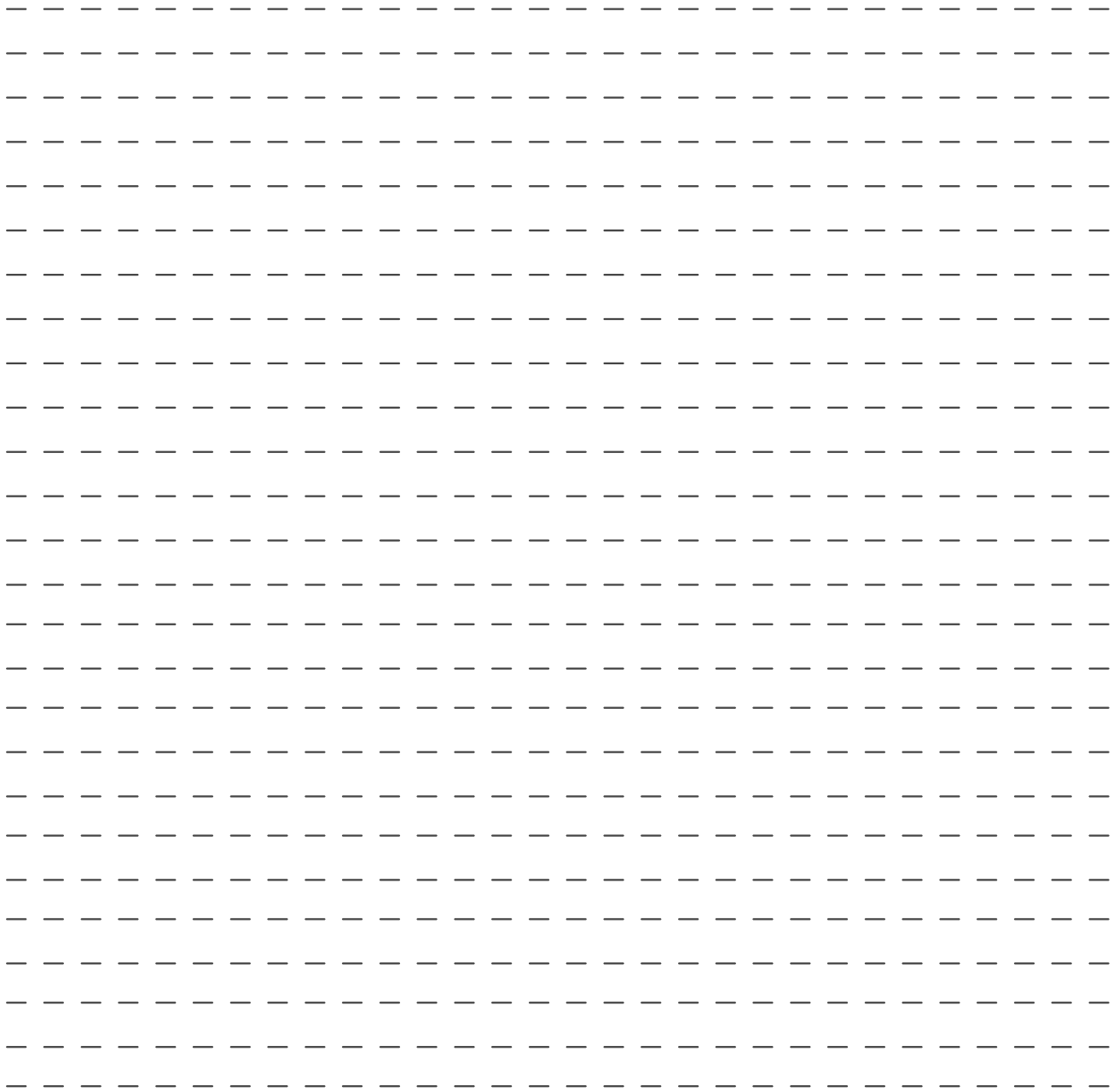
Puis écris librement à partir de cette émotion.

Questions guidées :

- Où est-ce que je ressens cette émotion dans mon corps ?
- Est-elle intense ou diffuse ?
- Depuis quand est-elle là ?

Laisse l'émotion exister sur le papier sans chercher à la faire disparaître.





ECRIRE POUR APAISER, PAS POUR AMPLIFIER

Le but n'est pas de nourrir l'émotion, mais de la reconnaître. Très souvent, une émotion accueillie commence déjà à se transformer.

Après avoir écrit, ajoute cette phrase :

“Ce que cette émotion essaie de me dire ...”

“

*« On écrit pour goûter la vie deux fois,
dans l'instant et rétrospectivement »*

par Anais Nin

”

CHAPITRE 5

IDENTIFIER SES SCHÉMAS INTÉRIEURS

Les schémas sont des fonctionnements répétitifs, souvent inconscients. Ils se manifestent dans les relations, le travail, la façon de se parler à soi-même.

Le journaling est un outil extrêmement puissant pour les mettre en lumière.

COMPRENDRE CE QU'EST UN SCHÉMA

Un schéma n'est pas une fatalité. C'est une réponse apprise.

Il s'est construit à partir d'expériences passées, souvent pour se protéger.

Le reconnaître est déjà un acte de libération.

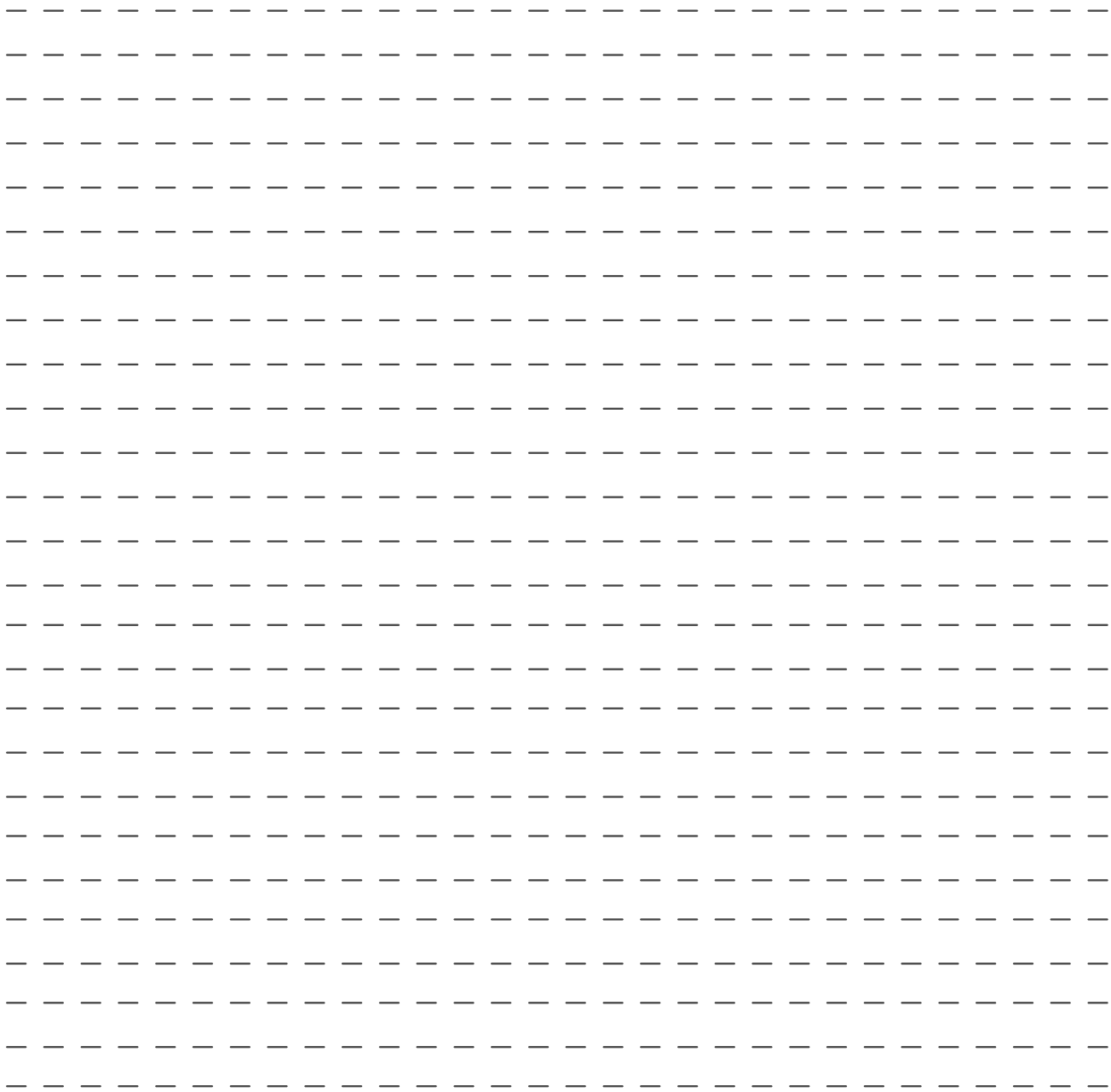
EXERCICE - OBSERVER SANS JUGER

Prends un moment pour réfléchir à une situation qui se répète dans ta vie.

Puis écris en répondant à ces questions :

- Dans quelles situations ce schéma apparaît-il ?
- Comment je réagis habituellement ?
- Qu'est-ce que je ressens à ce moment-là ?

L'objectif n'est pas de comprendre pourquoi ce schéma existe, mais simplement de l'observer.



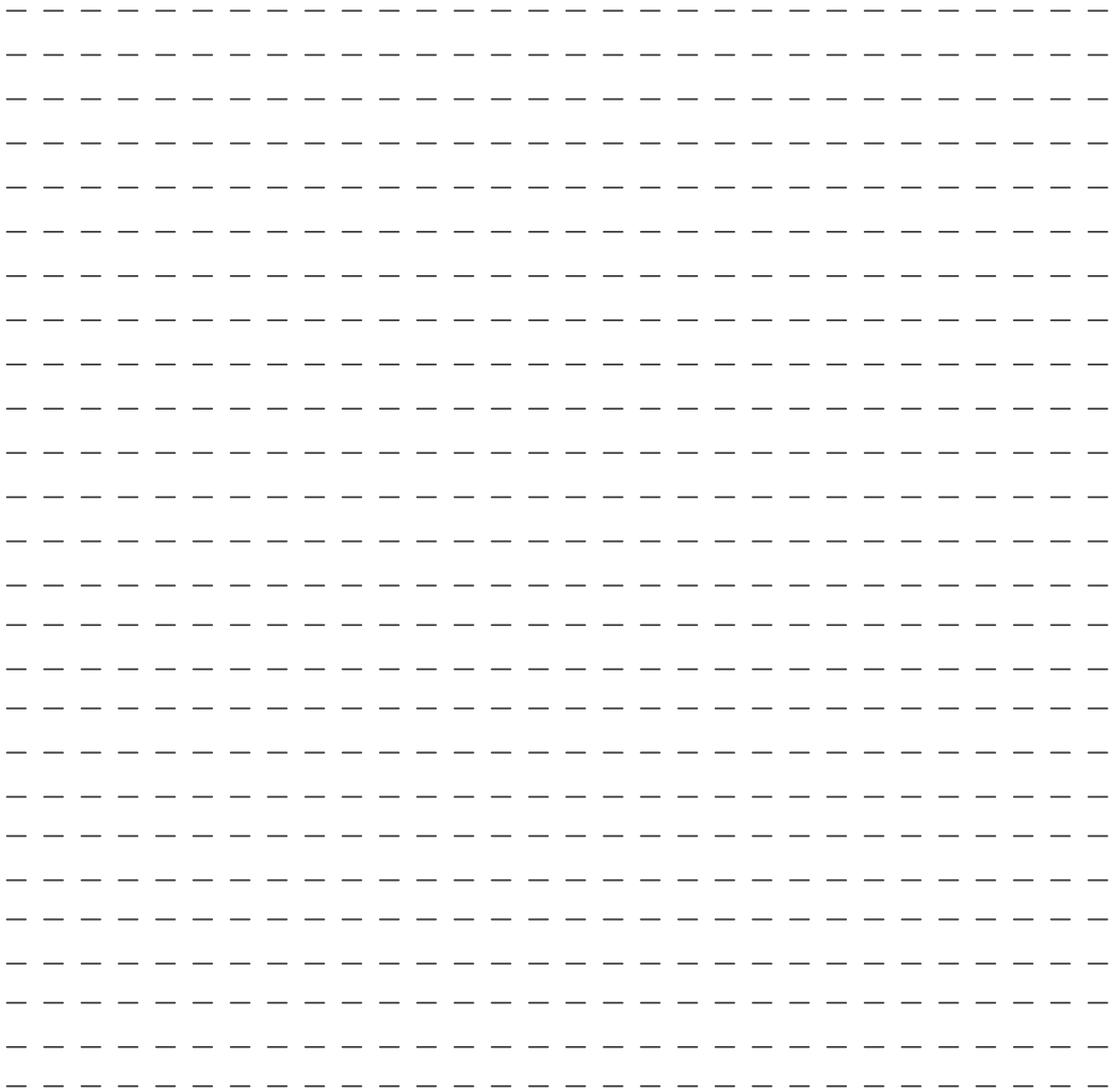
IDENTIFIER LE BESOIN CACHÉ

Derrière chaque schéma se cache un besoin non reconnu.

Questions à explorer :

- Qu'est-ce que je cherche à éviter ou à protéger ?
- De quoi ai-je manqué dans cette situation ?
- Qu'est-ce que j'aurais eu besoin de recevoir ?

Ecris sans filtre. Même si les réponses te surprennent.



CHAPITRE 6

SE DIRE LA VÉRITÉ AVEC DOUCEUR

Se reconnecter à soi implique parfois de reconnaître des vérités que l'on a longtemps évitées. Pas des vérités brutales, mais des vérités intérieures.

Le journaling permet de les faire émerger sans violence.

LA VÉRITÉ INTÉRIEUR N'EST JAMAIS VIOLENTE

Si une prise de conscience te fait peur ou te met sous pression, c'est souvent le mental qui parle.

La vérité intérieure, elle, apporte généralement un sentiment de clarté, même si elle est inconfortable.

EXERCICE - ECRIRE SANS SE CENSURER

Commence cette phrase et laisse-la se dérouler :

“Si j'étais totalement honnête avec moi-même...”

Puis écris sans t'arrêter pendant quelques minutes.

Ne cherche pas à être cohérent(e). Laisse venir ce qui a besoin d'être dit.

ACCUEILLIR CE QUI ÉMERGE

Après avoir écrit, prends un instant pour respirer.

Puis réponds à ces questions :

- Qu'est-ce que je ressens après avoir écrit cela ?
- De quoi ai-je besoin maintenant ?

Termine toujours par une phrase de soutien envers toi-même, par exemple :

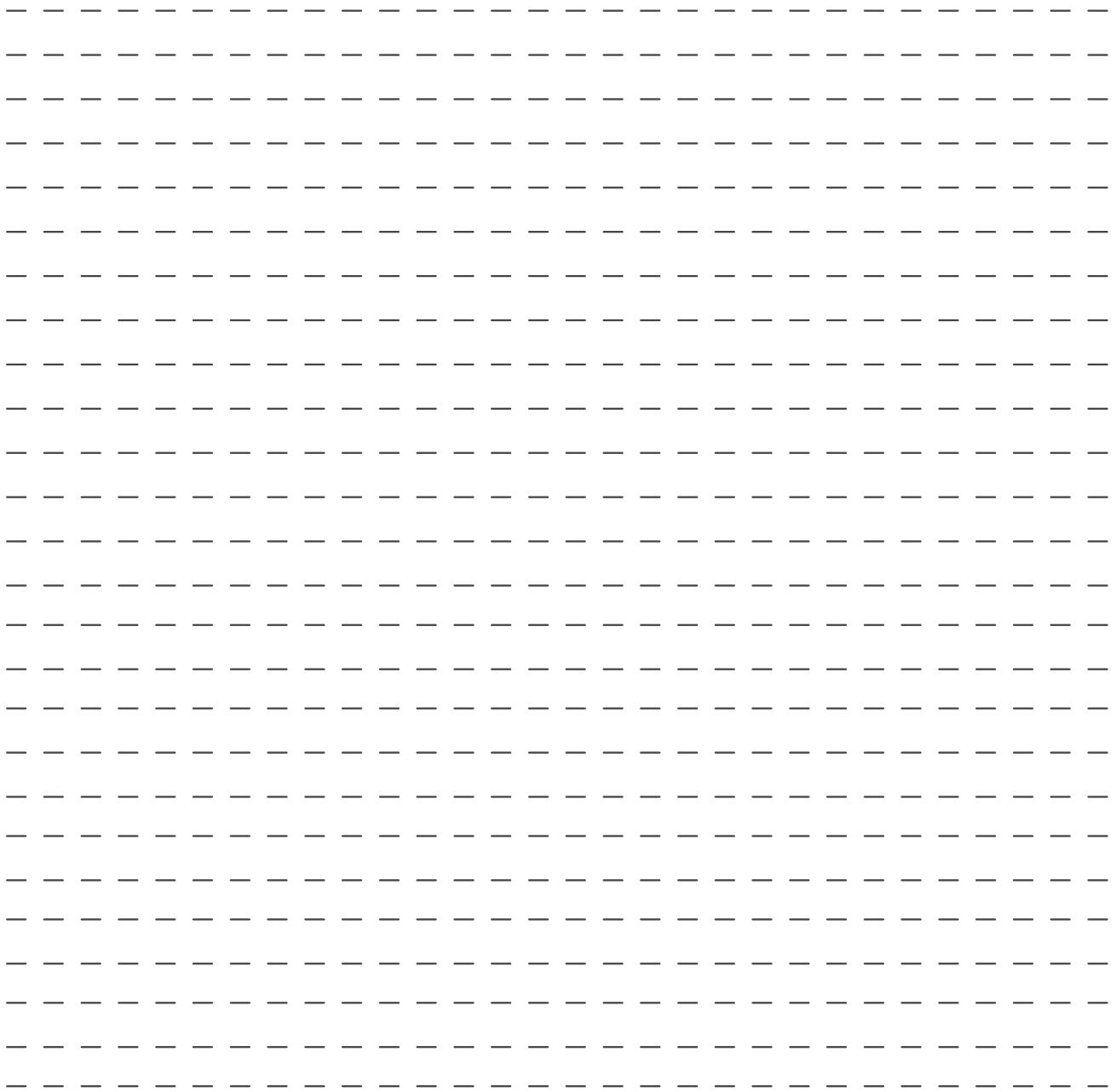
“Je m'autorise à avancer à mon rythme.”

“

“Votre journal est comme votre meilleur ami, vous n'avez pas à faire semblant avec lui, vous pouvez être honnête et écrire exactement ce que vous ressentez.”

par Bukola Ogunwale

”



CHAPITRE 7

FAIRE DU JOURNALING

UN PILIER DE TON ÉQUILIBRE

A ce stade du parcours, le journaling n'est plus une simple pratique ponctuelle. Il peut devenir un véritable pilier de ton équilibre intérieur.

Beaucoup de personnes abandonnent non pas parce que le journaling ne fonctionne pas, mais parce qu'elles essaient de l'intégrer comme une obligation de plus. Or, le journaling fonctionne lorsqu'il s'intègre à ta vie, pas lorsqu'il la contraint.

LE JOURNALING COMME RESSOURCE, PAS COMME DISCIPLINE

Le journaling n'a pas besoin d'être quotidien pour être puissant.

Il a besoin d'être sincère.

Plutôt que de te demander "Est-ce que j'écris assez ?", pose-toi cette question :

"Est-ce que l'écriture me soutient en ce moment ?"

Quand le journaling devient une ressource, tu y reviens naturellement.

IDENTIFIER TES MOMENTS-CLÉS

Il existe des moments où l'écriture est particulièrement bénéfique :

- quand le mental s'emballé
- quand une émotion persiste
- quand tu te sens perdue ou confuse
- quand tu ressens le besoin de te recentrer

Reconnaître ces moments, c'est déjà ancrer la pratique.

CHAPITRE 8

TRANSFORMER SA RELATION À SOI

Au fil des pages écrites, quelque chose de subtil mais profond se transforme : la relation que tu entretiens avec toi-même.

Le journaling devient un miroir bienveillant.

PASSER DE L'AUTO-JUGEMENT À L'AUTO-ÉCOUTE

Beaucoup de personnes se parlent intérieurement avec dureté.

Ecrire permet de rendre cette voix visible.

Une fois visible, elle peut être adoucie.

EXERCICE - OBSERVER SA VOIX INTÉRIEURE

Ecris une situation récente qui t'a mise en difficulté.

Puis réponds à ces questions :

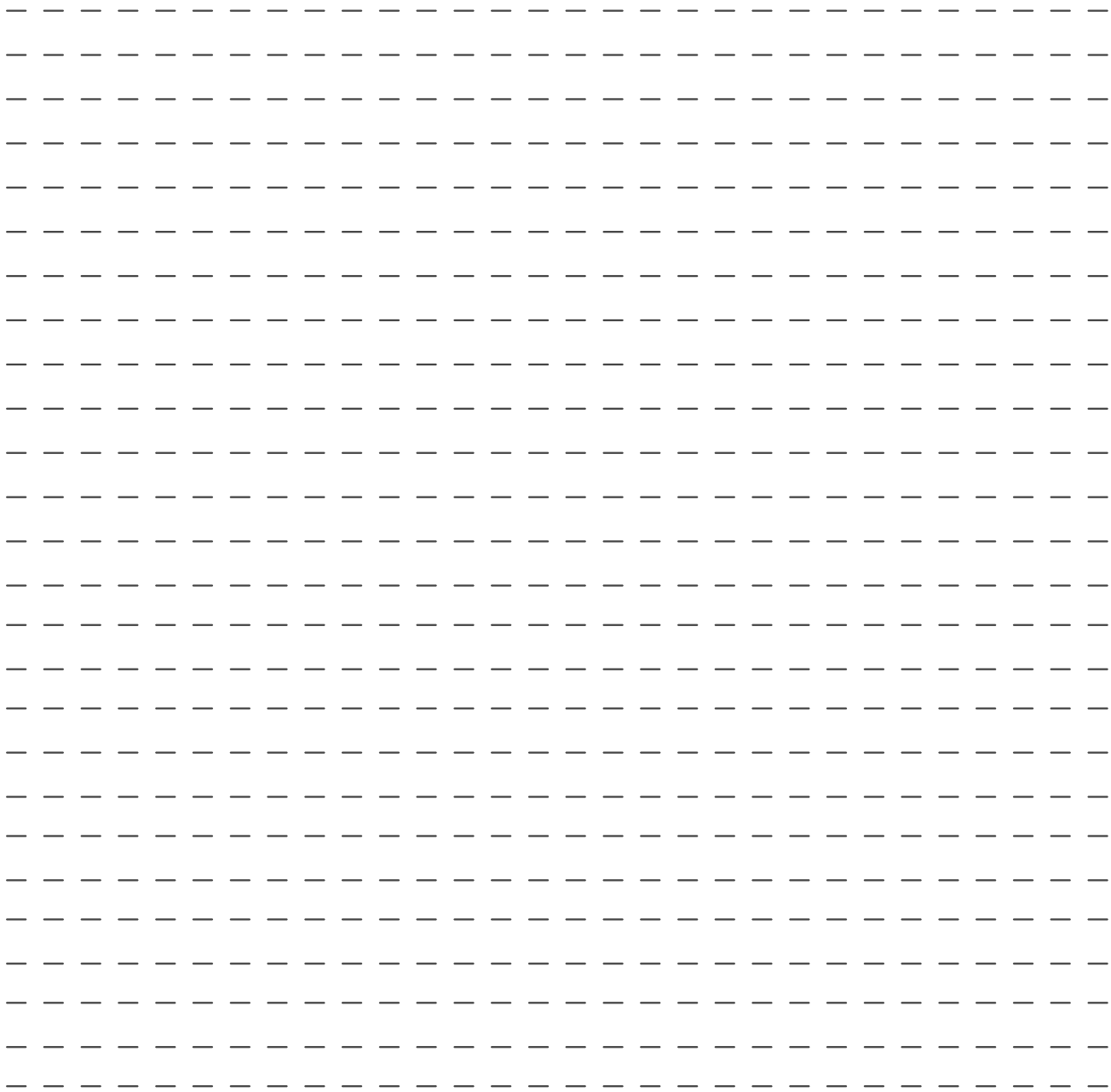
- Qu'est-ce que je me suis dit intérieurement ?
- Cette voix était-elle bienveillante ou jugeante ?
- Si je parlais à une amie dans la même situation, que lui dirais-je ?

INSTALLER UNE RELATION INTÉRIEURE SÉCURISANTE

A force d'écrire, une nouvelle posture s'installe :

- plus de compréhension
- plus de patience
- plus de douceur

Ce n'est pas un changement brutal. C'est un glissement progressif.
Le journaling devient un lieu où tu peux revenir.



CHAPITRE 9

INTÉGRER LE JOURNALING DANS TA VIE QUOTIDIENNE

Le but de ce travail n'est pas de rester dans le carnet, mais d'infuser dans ta vie.

Lorsque l'écriture est intégrée, elle transforme la manière de vivre, de ressentir et de décider.

FAIRE LE LIEN ENTRE ÉCRITURE ET ACTION

Après certaines séances de journaling, une clarté émerge.

Il ne s'agit pas forcément de grands changements, mais souvent de petits ajustements :

- poser une limite
- ralentir
- s'écouter davantage

EXERCICE - DE L'ÉCRITURE À L'ANCRAGE

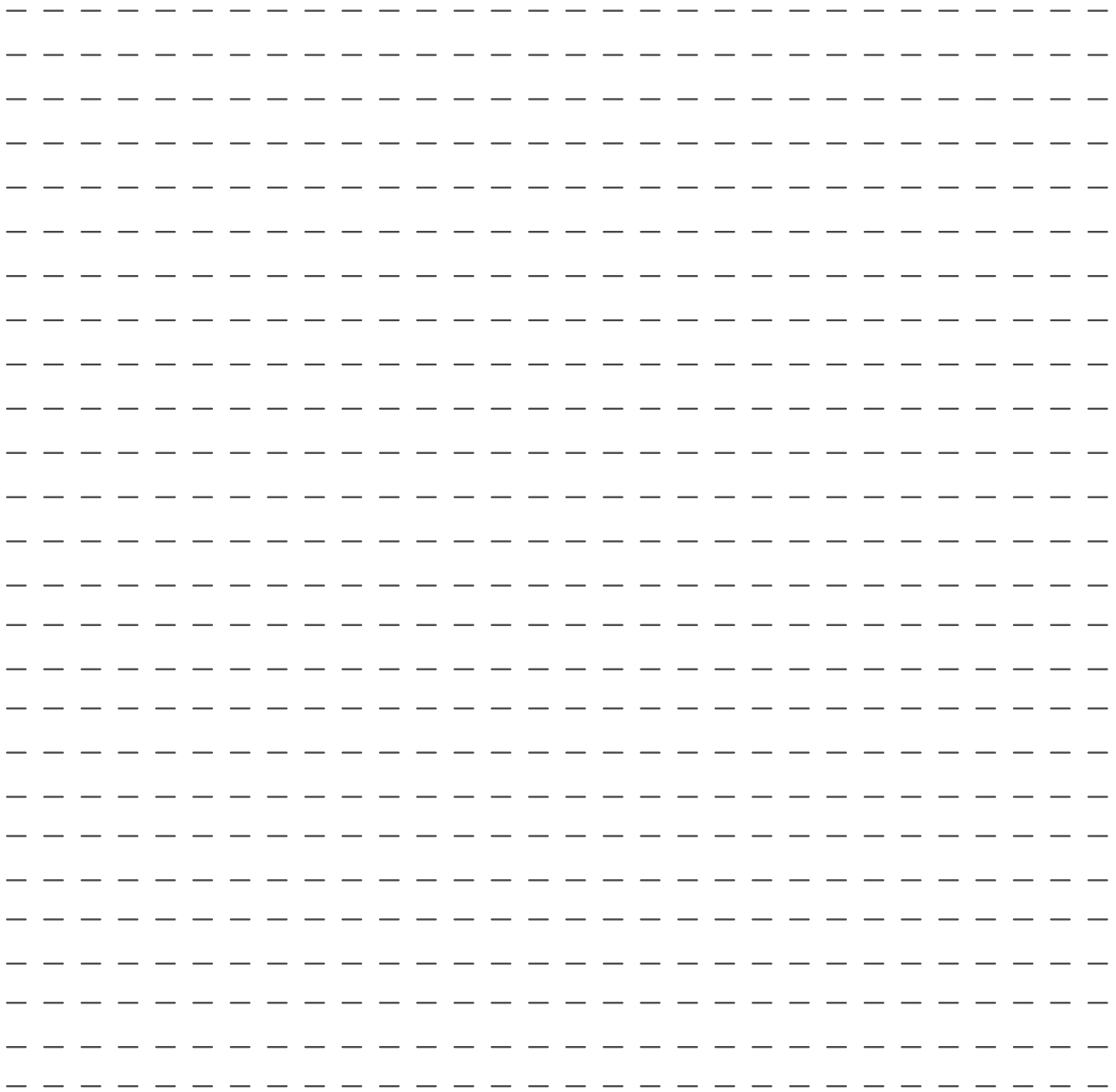
Après une séance importante, écris :

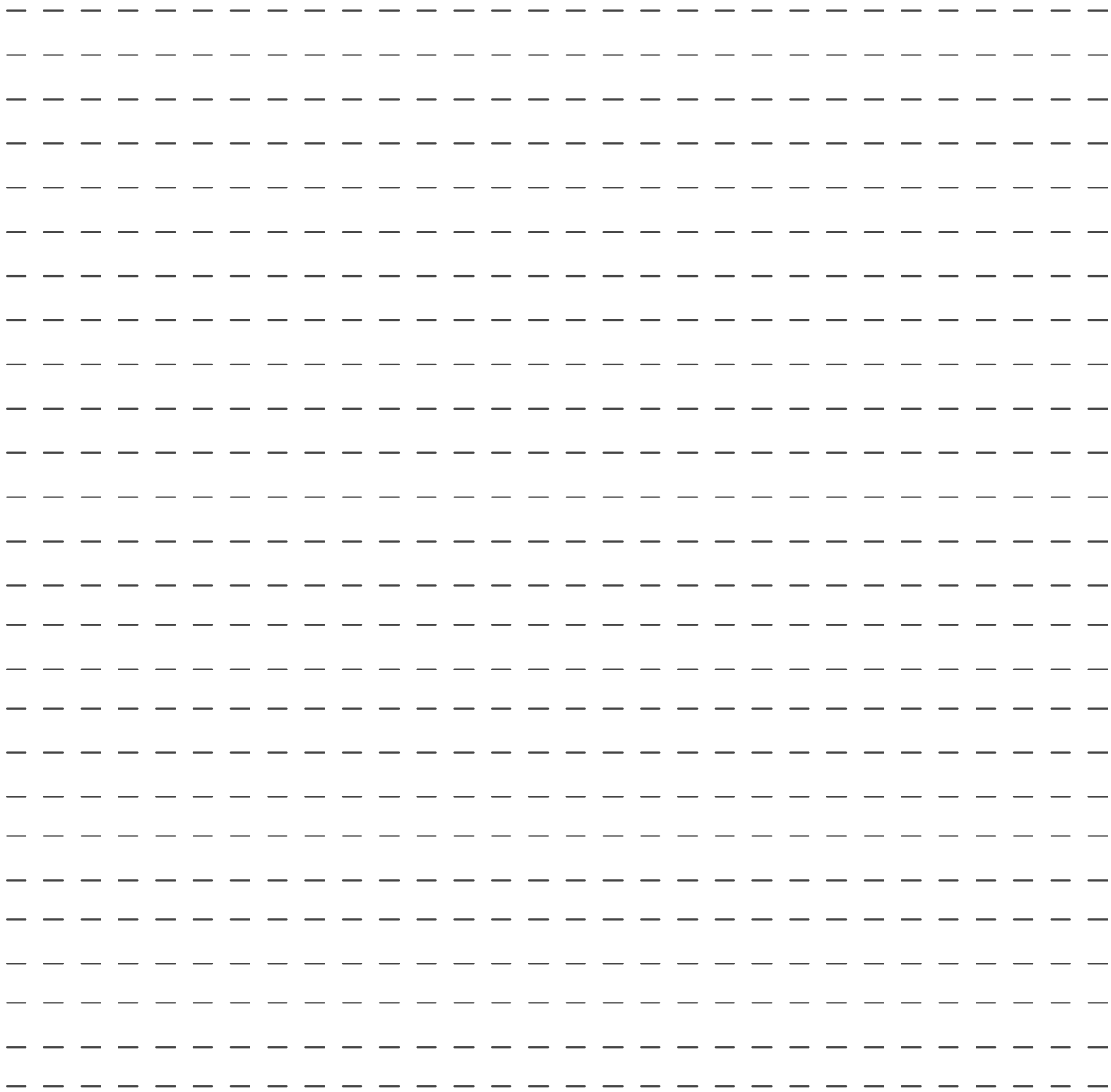
“Ce que j'ai compris aujourd'hui...”

Puis :

“Une petite chose concrète que je peux mettre en place...”

L'intégration passe par des pas simples.





LE JOURNALING COMME FIL CONDUCTEUR

Avec le temps, le journaling devient un fil conducteur.

Tu n'écris plus seulement pour te comprendre, mais pour t'aligner.

Il devient un espace de régulation, de clarté et de retour à l'essentiel.

“

*Tenir un journal, c'est comme
se chuchoter
et s'écouter en même temps”*

par Mina Murray

”

CONCLUSION

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu as déjà entamé un vrai chemin intérieur.

Le journaling n'est pas une solution miracle. C'est une présence.

Une présence que tu t'offres.

Tu n'as pas besoin d'écrire parfaitement. Tu n'as pas besoin d'écrire souvent. Tu as simplement besoin d'être honnête et bienveillant(e) avec toi-même.

Chaque fois que tu ouvres ton carnet, tu choisis de t'écouter.

Et c'est souvent là que tout commence.