



## Jours 1 à 4

### Jour 1

*"Je réapprends à écouter ma peau, sans la juger."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...



### Jour 2

*"Chaque petit geste compte, même les jours où j'avance lentement."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...



### Jour 3

*"Je ne suis pas ma peau. Je suis bien plus que ça."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...



### Jour 4

*"Aujourd'hui, je m'accorde de la douceur, pas de la pression."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...





## Jours 5 à 7

### Jour 5

*"Ma peau parle, j'apprends simplement à mieux la comprendre."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...



### Jour 6

*"Le repos n'est pas une faiblesse, c'est un soin."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...



### Jour 7

*"Je fais de mon mieux avec ce que je sais aujourd'hui, et c'est déjà une victoire."*

Comment ma peau s'est sentie aujourd'hui

Une zone qui a parlé aujourd'hui

Comment j'ai dormi

Un repas ou aliment qui a marqué ma peau

Ce qui a pu jouer aujourd'hui

Un moment vécu aujourd'hui

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour...



*Belle semaine d'observation.  
Rendez-vous à la page Bilan.*



MON JOURNAL 7 JOURS

## Bilan — Ce que cette semaine m'a appris

Prends un moment avant de refermer ce carnet. Relis tes notes des derniers jours, et laisse-toi guider par ces quelques questions.

**Ce dont je suis fière cette semaine**

---

---

---

---

**Ce que j'ai appris sur mon corps**

---

---

---

---

**Ce que j'ai appris sur mon eczéma**

---

---

---

---

**Un geste que je veux garder dans ma routine**

---

---

**Mon intention pour la semaine qui vient**

---

---

*"Tu viens de passer une semaine à t'observer avec douceur, et c'est déjà beaucoup.  
Si tu veux continuer, réimprime ce carnet autant de fois que tu en as besoin."*

Et si tu veux aller plus loin — comprendre en profondeur le lien entre ton alimentation, tes intestins et ta peau, avec un carnet de suivi complet et une méthode pas à pas — c'est tout ce qu'on construit ensemble dans mon programme Eczéma Nouveau Départ.