

Journal de reconstruction

7 jours

pour reprendre contact avec soi



Ce livre appartient à

Bienvenue sur ce journal de reconstruction

*Ce carnet est ton espace à toi : un lieu sûr,
bienveillant et sans jugement. Il est là pour explorer
tes émotions et te reconnecter à qui tu es vraiment.*

*L'écriture est une pratique reconnue pour t'aider à
clarifier tes pensées, apaiser ton esprit et retrouver
un sentiment de sécurité intérieure.*

*Ici, rien n'est « bien » ou « mal écrit » :
tu peux être totalement honnête avec toi-même.
Tu n'as pas à plaire, ni à te censurer. Tu écris pour
toi, et seulement pour toi.*



Comment utiliser ce journal ?

Idéalement, avance un jour à la fois sur une semaine :

- *Choisis un moment calme chaque jour, même 10 minutes suffisent.*
- *Écris librement, sans te juger ni chercher la perfection.*
- *Si une question te bloque, écris ce qui vient, même « je ne sais pas quoi écrire ».*
- *Garde ce carnet près de toi et respecte ton rythme.*

Avant de commencer, prends un instant pour poser ton intention :

« En entamant ce journal, j'aimerais... »

(ex : retrouver un peu d'apaisement, mieux comprendre mes émotions, retrouver de l'espoir...)



Ce journal est le tien

Tu peux y dessiner, y griffonner des mots, le compléter en 7 jours consécutifs ou à ton rythme.

L'important est que tu te sentes en sécurité dans ce voyage d'écriture. Personne d'autre ne lira ces pages :

Permits-toi d'être sincère et bienveillant(e) envers toi-même.

Jour après jour, tu vas ainsi créer un espace de confiance intérieure, où chaque émotion a le droit d'exister et où chaque petite prise de conscience compte.

Prends une grande inspiration, installe-toi confortablement avec un stylo et, si tu le peux, dans un lieu calme.

Ce moment est un cadeau que tu te fais, pour te reconstruire en douceur et reprendre contact avec toi-même.

*Lorsque tu es prêt(e),
tournons ensemble
la page vers
ce cheminement
de 7 jours...*



Jour 1 : Décrire mes émotions

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

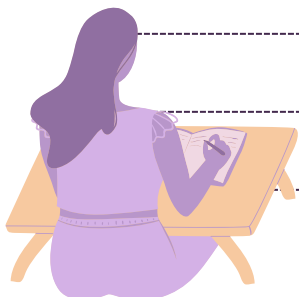
Sam

Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?

*Tout ce
que tu ressens
est légitime*

*Note tes émotions telles qu'elles
viennent, sans filtre. Laisse-les
exister sur le papier, sans chercher
à les analyser ou à les corriger.*

*Ici, tu ne crains aucun jugement.
Tu es en sécurité pour tout dire,
même l'indicible.*



Les émotions que tu refuses de vivre ne disparaissent pas, elles attendent d'être reconnues.

Ce que tu ressens aujourd'hui ne définit pas qui tu es.

Jour 2 : Écouter mes besoins intérieurs

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Quelle part de moi a besoin d'attention aujourd'hui ?

Identifie en toi l'émotion ou la part vulnérable qui réclame de la douceur et de l'attention.



Petit rituel :

Pose une main sur ton cœur et ferme les yeux quelques instants. Respire profondément trois fois, calmement. Demande toi intérieurement : « De quoi ai-je besoin en ce moment pour me sentir un peu mieux ? » Écoute la réponse qui vient, sans juger, avec bienveillance. Puis rouvre les yeux et mets par écrit ce que cette petite voix intérieure t'a confié.

*Chaque émotion
est un messager,
pas une ennemie.*

Jour 3 : mes sources de réconfort

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Qu'est-ce qui m'apporte du réconfort dans les moments difficiles?

Parfois, un simple geste peut apporter du réconfort

Se préparer une boisson chaude

S'envelopper dans une couverture douce

Appeler un être cher ou relire un message bienveillant

Tu as le droit de chercher du réconfort et du soutien.

Il n'y a aucune faiblesse à cela.

Au contraire, c'est un signe de courage que de prendre soin de toi...

Surtout lorsque tu souffres.

Fais une liste :

une boisson chaude, une couverture douce, marcher dehors, écouter de la musique, parler à un proche...

Note ce qui fonctionne pour toi, ce qui t'aide à te sentir un peu mieux.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Et ici, ce qui te vient à l'esprit quand tu penses à ces moments :

et n'oublie pas ces ressources dans les moments plus sombres.

Jour 4 : célébrer les petites victoires

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Qu'est-ce que je peux célébrer aujourd'hui ?

*Prends un instant pour reconnaître un progrès,
un geste ou un moment positif, aussi modeste
soit-il.*

*Reconnais une chose positive,
même minime, dans ta journée ou
ton progrès personnel.*

*Chaque petite victoire compte
Sur le chemin de la reconstruction.*



*Peut-être as-tu
réussi à :*

*Te lever ce matin
malgré la
tristesse*

*Du encore,
as-tu pris le
temps de manger
un vrai repas*

*Du, as-tu osé
dire non à
quelque chose
qui te pesait.*

*Ces gestes sont
des preuves de ta force
et de ta résilience.*

Jour 5 : Reconnaître ma valeur

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Quelle qualité puis-je reconnaître en moi aujourd'hui ?

*" S'aimer soi-même est le début
d'une histoire d'amour qui dure
toute la vie." – Oscar Wilde*

*Ce rappel de l'écrivain
Oscar Wilde nous
encourage à cultiver
l'amour et le respect que
nous avons pour
nous-même.*

💖 *Note ici au moins une qualité, un
talent ou une force intérieure que tu
possèdes.*



*Même si c'est
difficile, essaie
de te reconnaître
du mérite :*

*Cela peut être
ta persévérance, ton
empathie, ton
courage de faire face
à l'épreuve...*

*Toute qualité
compte.
Tu as de la
valeur !*

Love
YOURSELF



Jour 6 : Ouvrir la porte à l'espoir

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Qu'est-ce qui me donne de l'espoir pour l'avenir ?

" Au milieu de l'hiver, j'ai découvert qu'il y avait en moi un invincible été." – Albert Camus

Même au cœur des périodes les plus froides de la vie, il existe en nous une force vitale et un espoir qui persistent.

✨ *Quels sont les signes d'espoir que tu perçois pour la suite ?*

*Quelles pensées,
envies ou projets
font naître en toi un
sentiment d'espoir ?*

*Cela peut être
un rêve que tu
chéris, une personne
qui t'inspire,*

*une activité
qui te motive, ou
simplement l'idée que
demain peut réserver
du nouveau...*

Jour 7 : Continuer à se reconstruire

Date:

Dim

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Qu'ai-je appris sur moi-même au cours de cette semaine ?

Pose-toi tranquillement et relis tes réponses des jours précédents.

Observe ton cheminement et félicite-toi d'avoir pris ce temps pour toi.

♥ Prends un moment pour apprécier
le chemin parcouru

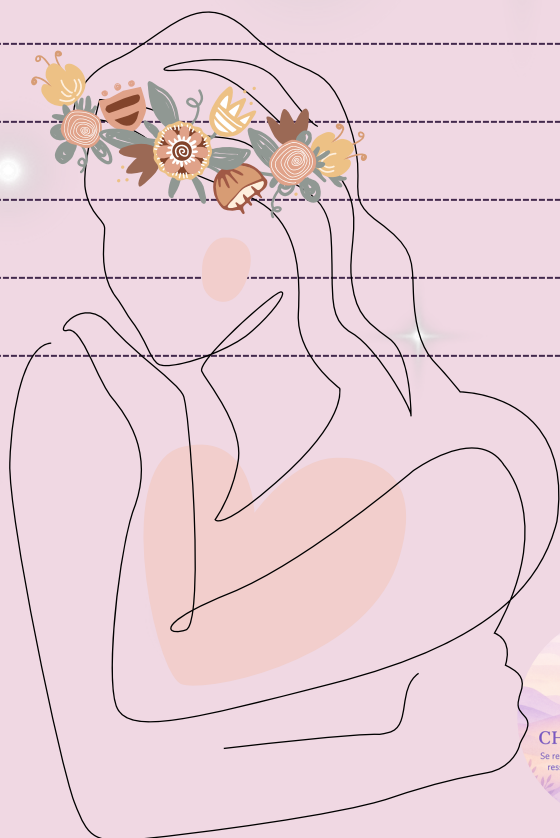
*Qu'as-tu découvert sur toi,
sur tes émotions,
sur tes besoins ?*

*Y a-t-il des enseignements ou
des changements, même subtils,
dont tu veux garder trace ?*



*Écris-les pour t'en
souvenir.*

*Tu viens d'honorer ton besoin
d'écoute et de reconstruction.*





*Félicitations d'être allé(e) au bout de
cette semaine d'introspection. ❤️*

*Chaque page que tu as remplie est un cadeau
que tu t'es fait à toi-même, une preuve
d'amour et de courage. C'est un premier pas
important sur ton chemin de guérison.*

*Souviens-toi : chaque petit geste compte.
Continue à écrire, même de façon libre,
chaque fois que tu en ressens le besoin. Ce
carnet peut devenir ton compagnon de route,
dans les bons jours comme dans les plus
difficiles.*



Et maintenant ?

Ce journal est seulement un point de départ : chaque jour est une nouvelle étape pour te reconstruire, à ton rythme.

Si tu souhaites aller plus loin, je partage régulièrement des ressources et prépare des formations pour accompagner les personnes comme toi à avancer pas à pas vers plus de sérénité et de confiance.



Tu peux retrouver mes autres ressources gratuites sur : [Chemins-de-Vies.fr](https://chemins-de-vies.fr)



Et si tu souhaites être tenu(e) informé(e) des prochaines formations, reste abonné(e) à mes emails.

