

Le journal personnel : un outil pour écrire sa vie

Michel Giroux psychologue © 2011

Le journal personnel est un excellent outil pour prendre notre croissance psychologique en mains. Dans notre journal, le capitaine du navire entrevoit notre l'avenir, oriente nos décisions et trace un itinéraire stimulant. Ce capitaine intérieur s'adapte constamment aux conditions changeantes du vent afin de maintenir un équilibre approprié. Il grave dans notre mémoire les précieux souvenirs que nous pourrions savourer en tout temps. Par ailleurs, lorsque le vent de la tempête bouscule notre navire, notre journal nous aide à maintenir le cap sur nos priorités personnelles. Par beau temps, il nous permet de consigner nos souvenirs, les doux moments qui parfument notre quotidien.

1 - ÉCRIRE pour interioriser notre expérience

Le fait de s'asseoir seul, une plume à la main, quelques minutes par jour ou par semaine, est un geste d'autocréation. L'écriture de notre journal nous permet de noter nos pensées intimes, nos impressions du jour, nos satisfactions et nos insatisfactions. Écrire donne de la valeur à ce que nous sommes et nous en révèle la valeur. Ce que nous vivons, ressentons, pensons, imaginons et projetons a une valeur inestimable, et consacrer du temps à l'écrire est un geste d'une grande richesse. L'écriture transforme le fer du temps qui fuit en or éternel des mots. Elle forge une conscience plus raffinée de soi, un soi authentique et pleinement ouvert sur son intériorité, sur les autres et sur toute la vie.

2 - ÉCRIRE pour décider lucidement

L'écriture d'un journal personnel aide à prendre des décisions lucides. Nous consignons les microdécisions qui concernent nos relations, notre gestion du temps, le choix de nos activités. L'écriture permet de peser les avantages de nos décisions, de raffiner notre jugement, d'évaluer la qualité de nos relations et de peaufiner notre autonomie. L'écriture nous aide à établir des frontières saines avec les autres. Une décision écrite devient un contrat avec soi et avec la vie, elle consolide la fidélité à l'égard de soi-même, et une bonne décision repose souvent sur cette fidélité. Le temps de l'écriture active nos multiples ressources psychiques pour choisir, décider et brosser un plan d'action suffisamment précis pour nous mobiliser.

3 - ÉCRIRE pour inventer son avenir

Mettre sur papier nos satisfactions et nos insatisfactions nous amène à imaginer des projets, des rêves et à préciser la façon dont nous souhaitons désormais vivre notre vie. Lorsque nous précisons nos buts, les minuscules comme les grands, notre imagination créatrice est stimulée. Nous avons tous en nous un cinéaste qui nous permet d'imaginer nos rêves : les recettes appétissantes qui nous font saliver, les joyeuses invitations lancées aux amis, les gestes simples pour profiter d'une chaude journée automnale. Coucher sur papier nos rêves nous permet de les imaginer en couleur, de déterminer les moyens de les concrétiser et de préciser les étapes pour les atteindre.

Le journal personnel est un excellent outil pour écrire notre vie, pour devenir l'auteur et le metteur en scène de notre existence. Il favorise une traversée créatrice des crises et des turbulences qui pourraient déstabiliser notre vie. L'écriture nous donne l'occasion de puiser dans nos multiples ressources, de consolider notre autonomie, de consentir à

notre unicité et de prendre conscience de la fabuleuse diversité de nos expériences intérieures.

Suggestions :

1. Il est préférable de choisir un journal dont le format est suffisamment grand (8,5 x 11) pour se donner de l'espace, pour faire des listes, pour écrire sur deux pages les avantages et les inconvénients menant à une prise de décision. De plus, nous avons ainsi plus d'espace pour exprimer notre créativité.
2. Nous pouvons au besoin nous procurer un petit carnet de poche pour consigner nos éclairs de génie et nos inspirations subites.
3. Il est agréable de choisir une couverture dont le motif et les couleurs nous plaisent.
4. Choisir un cahier qui a une certaine valeur montre que nous nous donnons de la valeur.
5. Il faut écrire la date de chacune des entrées pour nous situer dans le temps et retrouver le fil vivant de notre existence.
6. Sur la page de garde, nous pouvons rédiger une note si nous craignons que notre journal tombe dans des mains indiscreètes.
Exemple : *Ce cahier est personnel et confidentiel. Merci de respecter mon jardin personnel. Prière de me le*

remettre en mains propres ou de le détruire si cela devient impossible.

7. Il est stimulant de posséder des crayons de plusieurs couleurs pour maintenir notre intérêt ou pour exprimer les diverses couleurs de nos émotions.

8. Avant de commencer notre journal, il est bon de préciser par écrit ce que nous attendons de lui. Nous lui écrivons comme à un ami intime.

Exemple :

Cher journal,

Je m'attends à ce que tu m'aides à atteindre les objectifs suivants :

- *mieux me connaître;*
- *déguster les bons moments de ma vie;*
- *éprouver de la fierté pour mes bons coups;*
- *préciser mes buts de la semaine.*

9. Il est agréable de coller dans notre journal des coupures de revue, des photos ou des titres qui nous inspirent (par exemple, VIVRE SES RÊVES, DEVENIR SOI, SE DONNER DU TEMPS). La photo d'un banc de parc ou d'un jardin peut nourrir votre inspiration du moment.

10. Il est utile de transcrire parfois une pensée, un proverbe, les paroles d'une chanson ou une phrase tirée d'une lecture, un coup de cœur, une étincelle de l'âme, une perle de sagesse.

11. Nous pouvons formuler une parole de sagesse de notre cru.

12. Nous pouvons relire notre journal :
 - relire ce que nous avons consigné à la même date l'année précédente;
 - relire ce que nous avons écrit à la fin d'une saison, par exemple, à la fin du printemps, et annoter nos réflexions de la saison;
 - il est utile de laisser un peu d'espace dans les pages pour annoter nos réflexions personnelles et les enrichir d'un nouveau point de vue.

13. Nous pouvons noter les dix mots clés qui nous frappent en raison de leur récurrence ou de l'émotion qu'ils suscitent.

14. Nous pouvons placer ces mots sélectionnés en ordre d'importance, les commenter et les assaisonner à nouveau pour notre plaisir.

15. Nous pouvons relire notre journal à la fin de l'année ou le jour de notre anniversaire afin de boucler une année et de célébrer la vie qui se déploie sous nos mots.

16. À la fin du cahier, nous pouvons prévoir quelques pages pour résumer ce qui nous tient à cœur.

17. Il est aussi possible de tenir notre journal sur ordinateur.