



Comment écrire un journal intime ?



Le journal intime est un outil fantastique qui vous permet de discuter de ce que vous ressentez, d'y noter vos rêves et vos idées et de réfléchir à votre vie quotidienne dans un espace sûr et privé. Même s'il n'existe pas une seule manière de tenir un journal, vous devriez connaître quelques astuces qui vous aideront à tirer tous les avantages de cette activité.



1) Réfléchir à des sujets :

- **Écrivez à propos des événements de la journée.**

Réfléchissez à tout ce qui vous est arrivé pendant la journée et notez dans votre journal les moments les plus importants pour vous.

- **Réfléchissez à vos objectifs futurs.**

Faites une liste de tous vos objectifs sur le court terme et le long terme. Ensuite, repassez chaque élément en revue et décrivez en détail la manière dont vous voulez les accomplir.

- **Décrivez vos sentiments et votre humeur.**

Ne vous souciez pas de décrire le contexte de vos émotions, concentrez-vous seulement sur leur description exacte. Travaillez sur une pensée ou une émotion à la fois et explorez-la en profondeur. Par exemple, si vous vous sentez triste, vous pourriez écrire dans votre journal pourquoi vous vous sentez triste et quels sont les événements qui y ont contribué.

- **Notez des citations qui vous inspirent.**

Vous pouvez utiliser les sources que vous voulez, que ce soit des personnages célèbres, de votre livre ou film préféré ou même d'un ami ou d'un membre de votre famille.

- **Explorez des sujets ou des loisirs.**

Faites une liste de sujets que vous aimez ou de vos passe-temps préférés. Vous pourriez aimer le cinéma, le sport, la cuisine, les voyages, l'art ou la mode. Vous pouvez choisir le sujet que vous voulez, du moment qu'il vous intéresse et vous inspire.

2) Une méthode d'écriture :

- **Écrivez la date dans le coin ou sur la première ligne.**

Vous pourriez ne pas écrire dans votre journal tous les jours, c'est pourquoi il peut être utile de noter la date pour vous souvenir du jour où les évènements se produisent.

- **Commencez avec un sujet en tête.**

La plupart des gens attrapent leur journal lorsqu'ils veulent coucher quelque chose sur le papier ou y réfléchir. Cela peut être n'importe quoi : une situation que vous avez vécue pendant la journée, un rêve que vous avez fait, des plans pour le futur, un évènement, une idée ou une émotion qui vous est venue. Une fois que vous avez commencé, vous avez le droit de dévier.

- **Commencez par « cher journal » si vous le voulez.**

C'est un choix complètement personnel, c'est pourquoi vous pouvez choisir ce que vous voulez et ce qui vous semble approprié. Au début, en commençant par « cher journal », vous pourriez avoir l'impression de parler à un ami au lieu d'écrire ou de vous parler à vous-même.

- **Écrivez à la première personne.**

Les journaux sont des objets très intimes et il vaut mieux que vous les écriviez à la première personne. C'est votre journal, vous avez le droit d'y être le centre du monde !

- **Soyez honnête.**

De nombreuses personnes trouvent que leur journal les aide à soulager leurs émotions, car ils leur permettent de se débarrasser de leurs blocages et d'être elles-mêmes au fil des pages. N'hésitez pas à y écrire ce que vous ressentez, le bon et le moins bon, sans vous mettre de barrière. N'oubliez pas que personne n'est censé lire ce que vous écrivez, c'est pourquoi vous pouvez être sincère. C'est seulement pour vous.

- **Ne vous inquiétez pas trop de la grammaire et de l'orthographe.**

Votre journal est un espace sûr où vous pouvez vous exprimer et partager sans ressentir la pression d'un jugement extérieur. Écrivez librement et sans vous retenir. La grammaire, l'orthographe et une écriture parfaite ne sont pas aussi importantes que de coucher vos pensées et vos émotions sur le papier.

- **Utilisez beaucoup de détails pour conserver les moments.**

Les journaux vous aident à conserver vos pensées et émotions au fur et à mesure qu'elles se produisent. Puisqu'on ne peut pas se fier à ses souvenirs, surtout lorsque le temps passe, vous pourrez conserver ces moments avec précision en les décrivant avec le plus de détails possible