

# Canevas pour la rédaction de votre journal

---

Aujourd'hui, nous sommes : .....

## Les événements de la journée :

Evènement 1 :

Evènement 2 :

Evènement 3 :

o o o

## Mode d'emploi :

*Vous repérez les événements qui ont suscité un état intérieur particulier (sérénité, joie, anxiété...) ou une réaction en vous au cours de la journée. Et vous décrivez ce que vous avez constaté :*

- Que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui, précisément, a suscité mon état ou ma réaction ?
- Quelle a été ma réaction ?
  - o Quelle était l'ambiance générale dans mon corps ?
  - o Quelles étaient mes sensations physiques ?
  - o Quelles ont été mes pensées alors ?
  - o Comment me suis-je comporté(e) ?
- Eventuellement un début d'analyse :
  - o Pourquoi ai-je réagi ainsi ? Comment est-ce que je perçois une telle situation ?
  - o Est-ce que je réagis toujours ainsi dans de telles circonstances ?
  - o Qu'est-ce-que cela me rappelle ?

*Par exemple :*

*Evènement 1*

*Nous avons déjeuné avec Jacques et Caroline. Dès le début du repas, Jacques a monopolisé la parole. Cela m'a énervé. J'ai senti ma mâchoire tendue et mes bras crispés. Je ne ressentais pas une vraie colère mais plutôt une frustration, de la contrariété. J'ai remarqué qu'à partir du moment où on a servi le dessert, je me suis enfermé dans le mutisme. Je me souviens que, pendant qu'il parlait, je me suis dit : « mais pour qui il se prend. Il ne s'intéresse qu'à lui-même. On dirait qu'il se sert de nous pour se mettre en valeur. Je ne comprends pas comment Caroline fait pour le supporter. » Maintenant que j'y repense, je me rends compte que j'avais l'impression qu'il ne me prenait pas en considération, comme si je n'existais pas. Quand j'écris cela, cela m'énerve encore plus ! En fait, cela me rappelle ma petite sœur : mes parents n'avaient d'yeux que pour elle. Quand elle était là, c'était comme si je devenais transparent.*