

# TENIR UN JOURNAL

**Genre – Durée :** activité individuelle

## **Instructions :**

**1** – Achetez un cahier vierge et personnalisez-le.

**2** – Écrivez ce que vous retenez des sessions, ce que vous y avez vécu, découvert, appris. Écrivez ce que vous expérimentez à la suite des sessions, comme mise en pratique. Utilisez également votre journal pour prendre des notes durant les sessions. Il peut y avoir des tâches d'écriture (observation) entre les sessions. Ces tâches peuvent être consignées dans le journal et partagées oralement par la suite.

**3** – Prenez au moins cinq minutes par jour, et de préférence chaque fois que vous ressentez le besoin de revenir à vous-même, lorsqu'il se passe quelque chose de difficile ou d'important pour vous.

**4** – **PARLEZ DE VOUS-MÊME** : vos processus intérieurs, vos ressentis, vos pensées, vos désirs, vos besoins, vos rêves, vos visions, vos affirmations...

**5** – Datez chaque entrée.

**6** – Vous n'aurez à partager de vos écrits que ce que vous voudrez bien partager. Votre journal vous appartient. Vous n'aurez pas à le remettre.