



Un moment pour m'écouter, sans jugement ni performance.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

5 à 10 min, à mon rythme. Je peux écrire quelques mots, faire une pause ou laisser une rubrique vide.

01 JE FAIS LE POINT

Intensité de mon émotion principale (0 à 10) :



En ce moment, je me sens :

02 JE DÉPOSE CE QUE JE VIS

Qu'est-ce qui m'a marqué aujourd'hui ? Qu'aimerais-je poser sur le papier ?

03 J'OBSERVE CE QUI SE PASSE EN MOI

Mes émotions (ex. : joie, peur, tristesse, colère, soulagement...)

Dans mon corps (tension, respiration, fatigue, chaleur, calme...)

Mes pensées spontanées (ce que je me suis dit)

04 JE PRENDS DU RECUL

Quels sont les faits observables, sans interprétation ?

Qu'est-ce que j'en ai pensé ou imaginé ?

05 J'IDENTIFIE MON BESOIN

De quoi avais-je besoin ? (écoute, sécurité, repos, limite, soutien, reconnaissance...)

Un petit geste possible, sans obligation :

06 JE TERMINE EN DOUCEUR

Une chose que je retiens de ma journée (agréable, difficile ou simplement importante) :

Intensité de cette émotion après l'écriture (0 à 10) :



Je peux m'arrêter quand je le souhaite. Je ne dois pas tout remplir.

Ce carnet m'appartient : je choisis ce que je souhaite partager en séance.



Un moment pour m'écouter, sans jugement ni performance.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

5 à 10 min, à mon rythme. Je peux écrire quelques mots, faire une pause ou laisser une rubrique vide.

01 JE FAIS LE POINT

Intensité de mon émotion principale (0 à 10) :



En ce moment, je me sens :

02 JE DÉPOSE CE QUE JE VIS

Qu'est-ce qui m'a marqué aujourd'hui ? Qu'aimerais-je poser sur le papier ?

03 J'OBSERVE CE QUI SE PASSE EN MOI

Mes émotions (ex. : joie, peur, tristesse, colère, soulagement...)

Dans mon corps (tension, respiration, fatigue, chaleur, calme...)

Mes pensées spontanées (ce que je me suis dit)

04 JE PRENDS DU RECUL

Quels sont les faits observables, sans interprétation ?

Qu'est-ce que j'en ai pensé ou imaginé ?

05 J'IDENTIFIE MON BESOIN

De quoi avais-je besoin ? (écoute, sécurité, repos, limite, soutien, reconnaissance...)

Un petit geste possible, sans obligation :

06 JE TERMINE EN DOUCEUR

Une chose que je retiens de ma journée (agréable, difficile ou simplement importante) :

Intensité de cette émotion après l'écriture (0 à 10) :



Je peux m'arrêter quand je le souhaite. Je ne dois pas tout remplir.

Ce carnet m'appartient : je choisis ce que je souhaite partager en séance.



Un moment pour m'écouter, sans jugement ni performance.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

5 à 10 min, à mon rythme. Je peux écrire quelques mots, faire une pause ou laisser une rubrique vide.

01 JE FAIS LE POINT

Intensité de mon émotion principale (0 à 10) :



En ce moment, je me sens :

02 JE DÉPOSE CE QUE JE VIS

Qu'est-ce qui m'a marqué aujourd'hui ? Qu'aimerais-je poser sur le papier ?

03 J'OBSERVE CE QUI SE PASSE EN MOI

Mes émotions (ex. : joie, peur, tristesse, colère, soulagement...)

Dans mon corps (tension, respiration, fatigue, chaleur, calme...)

Mes pensées spontanées (ce que je me suis dit)

04 JE PRENDS DU RECUL

Quels sont les faits observables, sans interprétation ?

Qu'est-ce que j'en ai pensé ou imaginé ?

05 J'IDENTIFIE MON BESOIN

De quoi avais-je besoin ? (écoute, sécurité, repos, limite, soutien, reconnaissance...)

Un petit geste possible, sans obligation :

06 JE TERMINE EN DOUCEUR

Une chose que je retiens de ma journée (agréable, difficile ou simplement importante) :

Intensité de cette émotion après l'écriture (0 à 10) :



Je peux m'arrêter quand je le souhaite. Je ne dois pas tout remplir.

Ce carnet m'appartient : je choisis ce que je souhaite partager en séance.



Un moment pour m'écouter, sans jugement ni performance.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

5 à 10 min, à mon rythme. Je peux écrire quelques mots, faire une pause ou laisser une rubrique vide.

01 JE FAIS LE POINT

Intensité de mon émotion principale (0 à 10) :



En ce moment, je me sens :

02 JE DÉPOSE CE QUE JE VIS

Qu'est-ce qui m'a marqué aujourd'hui ? Qu'aimerais-je poser sur le papier ?

03 J'OBSERVE CE QUI SE PASSE EN MOI

Mes émotions (ex. : joie, peur, tristesse, colère, soulagement...)

Dans mon corps (tension, respiration, fatigue, chaleur, calme...)

Mes pensées spontanées (ce que je me suis dit)

04 JE PRENDS DU RECUL

Quels sont les faits observables, sans interprétation ?

Qu'est-ce que j'en ai pensé ou imaginé ?

05 J'IDENTIFIE MON BESOIN

De quoi avais-je besoin ? (écoute, sécurité, repos, limite, soutien, reconnaissance...)

Un petit geste possible, sans obligation :

06 JE TERMINE EN DOUCEUR

Une chose que je retiens de ma journée (agréable, difficile ou simplement importante) :

Intensité de cette émotion après l'écriture (0 à 10) :



Je peux m'arrêter quand je le souhaite. Je ne dois pas tout remplir.

Ce carnet m'appartient : je choisis ce que je souhaite partager en séance.



Un moment pour m'écouter, sans jugement ni performance.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

5 à 10 min, à mon rythme. Je peux écrire quelques mots, faire une pause ou laisser une rubrique vide.

01 JE FAIS LE POINT

Intensité de mon émotion principale (0 à 10) :



En ce moment, je me sens :

02 JE DÉPOSE CE QUE JE VIS

Qu'est-ce qui m'a marqué aujourd'hui ? Qu'aimerais-je poser sur le papier ?

03 J'OBSERVE CE QUI SE PASSE EN MOI

Mes émotions (ex. : joie, peur, tristesse, colère, soulagement...)

Dans mon corps (tension, respiration, fatigue, chaleur, calme...)

Mes pensées spontanées (ce que je me suis dit)

04 JE PRENDS DU RECUL

Quels sont les faits observables, sans interprétation ?

Qu'est-ce que j'en ai pensé ou imaginé ?

05 J'IDENTIFIE MON BESOIN

De quoi avais-je besoin ? (écoute, sécurité, repos, limite, soutien, reconnaissance...)

Un petit geste possible, sans obligation :

06 JE TERMINE EN DOUCEUR

Une chose que je retiens de ma journée (agréable, difficile ou simplement importante) :

Intensité de cette émotion après l'écriture (0 à 10) :



Je peux m'arrêter quand je le souhaite. Je ne dois pas tout remplir.

Ce carnet m'appartient : je choisis ce que je souhaite partager en séance.

DIM

www.djeziamimouni.com



Un moment pour m'écouter, sans jugement ni performance.

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

COMMENT UTILISER CETTE PAGE

5 à 10 min, à mon rythme. Je peux écrire quelques mots, faire une pause ou laisser une rubrique vide.

01 JE FAIS LE POINT

Intensité de mon émotion principale (0 à 10) :



En ce moment, je me sens :

02 JE DÉPOSE CE QUE JE VIS

Qu'est-ce qui m'a marqué aujourd'hui ? Qu'aimerais-je poser sur le papier ?

03 J'OBSERVE CE QUI SE PASSE EN MOI

Mes émotions (ex. : joie, peur, tristesse, colère, soulagement...)

Dans mon corps (tension, respiration, fatigue, chaleur, calme...)

Mes pensées spontanées (ce que je me suis dit)

04 JE PRENDS DU RECUL

Quels sont les faits observables, sans interprétation ?

Qu'est-ce que j'en ai pensé ou imaginé ?

05 J'IDENTIFIE MON BESOIN

De quoi avais-je besoin ? (écoute, sécurité, repos, limite, soutien, reconnaissance...)

Un petit geste possible, sans obligation :

06 JE TERMINE EN DOUCEUR

Une chose que je retiens de ma journée (agréable, difficile ou simplement importante) :

Intensité de cette émotion après l'écriture (0 à 10) :



Je peux m'arrêter quand je le souhaite. Je ne dois pas tout remplir.

Ce carnet m'appartient : je choisis ce que je souhaite partager en séance.