

A photograph of a wooden desk with a cup of coffee, a notebook, and a pen. The cup is white with a blue handle and contains a brown liquid. The notebook is open, showing lined pages. A black pen lies on the desk. The background is a light blue wall with a white crosshair.

LES 7 ERREURS CLASSIQUES DES DEBUTANTS EN JOURNALING ET LEURS SOLUTIONS

SOMMAIRE

Qui suis-je ?	5
Introduction.....	7
ERREUR N°1. Vous vous mettez la pression.	9
ERREUR N°2. Vous optez et vous limitez à une prise de notes standard.	11
ERREUR N°3. Vous n’emportez pas votre journal partout avec vous.	13
ERREUR N°4. Vous voulez tout collecter, tout noter dans les détails.	15
ERREUR N°5. A l’inverse, vous êtes paralysé par la page blanche.....	15
ERREUR N°6. Vous n’avez pas défini le but ni déterminé la méthode	17
ERREUR N°7. Vous utilisez un matériel trop conséquent ou trop compliqué	19
CONCLUSION	21
Et Maintenant ?	21

Licence

Si vous avez apprécié mon guide et que vous souhaitez en faire profiter d'autres personnes, vous êtes libre de le distribuer gratuitement à qui vous voulez selon les termes suivants :



Le guide « Les 7 erreurs classiques des débutants en Journaling et leurs solutions » - de Caroline Rousselle est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transcrit](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Ce qui signifie que vous n'êtes pas autorisé à commercialiser le guide « Les 7 erreurs classiques des débutants en Journaling et leurs solutions ». Vous êtes autorisé à distribuer ce guide gratuitement, à condition de ne pas le modifier et de toujours citer son auteur Caroline Rousselle comme l'auteur de ce guide et d'inclure un lien vers <http://www.organisation-pratique.com>

Qui suis-je ?

Je m'appelle Caroline, je suis la fondatrice du site : www.organisation-pratique.com. J'adore trouver des **astuces, outils et supports** qui peuvent faciliter notre vie quotidienne. Je suis fan d'une organisation qui se veut **pratique, ludique et visuelle**.

Ne vous méprenez toutefois pas ! « **Etre organisé** » n'est pas une **finalité** en soi, c'est un **moyen** qui me permet **d'être efficace et pragmatique** afin de profiter des **choses essentielles** de la vie.

En ce sens, **tenir un journal** fait partie de mes **pratiques et bonnes habitudes de vie**. C'est **l'outil idéal** pour m'accompagner dans mes **aventures et pérégrinations** diverses. Grâce à sa pratique régulière, je **transforme mes rêves en projets concrets** tout en profitant d'un quotidien serein et je fais de chaque année, un **millésime** !

Sur mon site, www.organisation-pratique.com, vous trouverez encore plein d'autres astuces qui vous détailleront comment j'utilise **concrètement** mon journal (les pages, les outils, les prompts, etc.) et autres tableaux de bord.

Je vous y dévoile également beaucoup d'autres outils, les plus ludiques et visuels les uns que les autres ; outils qui vous permettront vous aussi **d'ajouter de la vie à votre vie** !

Caroline



Introduction

Lorsque l'on interroge des personnes ayant le souhait de tenir un journal de bord, ce sont les mêmes désillusions et découragements qui s'expriment... Au bout d'un moment d'ailleurs, celles-ci sont si conséquentes et lourdes que ces mêmes personnes préfèrent **ne pas commencer**, voire s'y essaient quelque peu pour finalement **abandonner** rapidement.

Alors que certains promeuvent le journal comme un **outil de vie indispensable et inséparable** (Michelle Obama, Elon Musk, Oprah Winfrey, Einstein, Léonardo Da Vinci, etc...), d'autres semblent le considérer comme un **poids, une contrainte...**

Depuis un bon moment, je m'intéresse et m'interroge sur **les bienfaits du journaling**. Cette différence m'a dès lors tout naturellement **intriguée** et j'ai voulu la **comprendre et en extraire les raisons** sous-jacentes.

Mon étude m'a permis de mettre en évidence les **7 erreurs classiques** que commettent **les débutants en journaling** ; souvent d'ailleurs de manière inconsciente.

Je vous propose de les parcourir et d'y apporter des **solutions associées**. Vous verrez que quelques principes simples suffisent à **transformer une obligation à une véritable source inspiration**.

Au cours de votre lecture, vous vous rendrez également compte que **la pratique du journaling** a bien évolué depuis votre enfance. Du petit carnet caché sous l'oreiller, on est passé à un **véritable outil, structuré et méthodique** qui vous dévoile et vous accompagne tout au long **des chapitres de votre vie**. Il a même le pouvoir de vous aider à écrire **l'histoire dont vous êtes le héros** : « **Votre Vie** » !

Vous êtes débutant et souhaitez explorer la pratique du journaling ? Vous êtes au bon endroit !

BELLES DÉCOUVERTES !

Relax !!

Ne soyez pas trop dur avec vous-même.

« En journaling, la règle,
c'est qu'il n'y a pas de règles ».

« Il faut que... », « Je dois... », etc.

A vouloir trop bien faire, **les débutants** en journaling ont tendance à se mettre **TROP** de pression. Ils se posent un tas de questions. **TROP** de questions ! « *Dois-je écrire une page ou deux ?* » « *Dois-je écrire toutes mes émotions ?* » « *Quels sont les points que je dois aborder ?* » Ils se retrouvent alors avec **TROP** de pages, **TROP** de règles à suivre, **TROP** de nouvelles choses à faire ; bref ils sont rapidement **en stress**. Le journal n'est **plus plaisir**, il devient **corvée**.

Tout comme, il n'y a **pas de règles de quantité**, il n'y a **pas non plus de fréquence ou de durée quotidienne** à respecter. Si vous ne vous sentez pas appelé ou n'avez rien à développer, c'est bien ; l'inverse est vrai aussi. Ne retenez que les idées, les éléments et moments qui vous touchent profondément.

Relax !!

Ne soyez pas trop dur avec vous-même.

On a en effet coutume de dire qu' :

« En journaling, la règle, c'est qu'il n'y a pas de règles ».

C'est **VOTRE** cahier. Vous devez être impatient de le retrouver, de lui raconter vos dernières idées ou encore d'y évaluer vos derniers indicateurs et progrès. Il doit être votre source d'inspiration et non une obligation.

Pour ce faire, définissez **VOS** règles et **VOS** codes. Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise façon** de tenir un journal, il y a juste **VOTRE façon**. Ne retenez que les pages, les sujets qui vous interpellent et qui vous apportent un petit plus dans votre quotidien, dans votre motivation ou dans vos challenges du moment. D'une année à l'autre, il pourra être très différent. Il s'adaptera à **vos besoins**. Il sera totalement **ADAPTABLE** et **SUR MESURE**. Ne forcez rien !

Prenez conscience qu'il s'agit d'une **nouvelle habitude** et que comme toute nouvelle habitude, il n'est pas toujours facile de l'inscrire dans son quotidien. **Votre inconscient** ne se gênera pas de vous enquiquiner de quelques **belles résistances**....

Ces résistances étant inhérentes à tout changement, il devient alors d'autant plus important de limiter les erreurs dans l'implémentation pour justement éviter tout abandon prématuré.

Créez **votre instant** et profitez-en pour **vous** retrouver. Dans nos vies bien remplies, c'est un luxe. Vivez-le comme vous l'entendez, selon **vos envies, vos règles et les recommandations** qui vous conviennent.

Votre journal ne doit **pas être parfait**, il doit **être utile**. Il est, et devient une **expression de vous**, une **aide à une meilleure version de soi**.

La seule recommandation que je formulerais, serait de garder une certaine **régularité** dans votre pratique.

« C'est dans la durée que votre journal de bord vous délivrera tout son potentiel !

Il deviendra votre boussole, votre coach personnel pour mieux vous orienter vers vos rêves et objectifs! »

ERREUR N°2. Vous optez et vous limitez à une prise de notes standard.

La tenue d'un journal est souvent réduite à une prise de notes sous **forme de textes linéaires**. Mais de nombreux **autres formats** sont à disposition : les dessins, les couleurs, les collages, les photos, les sketchnotes, les mots uniques, etc. peuvent tout aussi bien résumer vos idées.

Qu'importe la forme, c'est le fond qui importe.

Le bon format, c'est, celui qui vous permet de **capturer et d'exprimer** vos idées et émotions du moment.

Trop souvent aussi, les débutants déversent leurs frustrations par écrit et s'arrêtent. Ils n'exploitent pas le problème et encore moins sa solution. Le carnet devient alors **lourd d'émotions, de déceptions et de secrets**. Il n'est plus du tout **un objet dynamique et léger, une aide à avancer, un facilitateur à la prise de décision**, il est un **trou noir** qui pourrait vous emmener dans une **spirale négative**.

A vrai dire, la pratique du journaling se divise en **3 phases** : **le choix du matériel** (carnet, stylos) et **la composition du Journal** (pages), la **phase de prise de notes** et la **phase de relecture**.

C'est cette 3^e phase très souvent oubliée qui fait toute la différence, entre les débutants et les mordus du journaling. Cette phase de révision, d'introspection apporte tous les bénéfices de la méthode. Elle apporte de la clarté, du sens et permet des bons quantiques.

Certes au départ, il y a toujours une **phase de rodage**, mais ne lâchez pas. Vous serez agréablement surpris des effets. Au départ, vous tâtonnerez sur le contenu et les données à intégrer, après plusieurs cycles vous serez rodé et votre journal vous délivrera de précieux retours (résumés, idées, résultats, tendances - bonnes ou mauvaises-, motivation et inspirations)

Enfin, si vous voulez enrichir votre pratique du journaling. Ne vous limitez pas à votre propre réflexion. Aidez-vous des nombreux « **Journal Prompts** » qui vous aideront à mieux appréhender votre blocage, votre ressenti ou votre interrogation.

Les prompts sous formes de « **Question Puissantes** » offrent un réel pouvoir de réflexion. Utilisez et abusez-en pour alimenter votre réflexion. Vous pourriez, par exemple, vous poser la question suivante :

« Quel conseil, donneriez-vous à quelqu'un qui se retrouve dans la même situation ? »

Voyez l'ouverture que cela crée chez vous.

Finalement, s'il y a tout de même un moment à fixer, c'est celui qui concerne l'analyse de notre prise de note. Celle-ci doit se faire à un rythme régulier.

« C'est dans la durée que votre journal de bord vous délivrera tout son potentiel ! »

« Ne prenez pas votre tête
pour une carte mémoire,
gardez un journal intime avec vous »

Jim Rohn - Entrepreneur - 1930 - 2009

En général, nous partons tous du principe que lorsque nous avons **une excellente idée**, nous serons à même de la noter à notre retour....

«Alors là !

**Aucune chance que j'oublie cette recette,
aucune chance que j'oublie cette idée, ce nom de blog, etc. »....**

Oui, mais voilà, à l'heure actuelle, nous sommes tellement sollicités, que **notre cerveau sature**. Et il arrive très (trop) souvent que nous nous souvenions avoir eu l'idée du siècle...mais soyons incapables de la restituer à notre retour à la maison.

Comme expliqué plus tôt, définir le **« Quand » n'est pas idéal**, car il se transforme souvent en obligation et nous prenons alors le risque de nous éloigner de notre pratique. En revanche, **l'avoir sous la main** pour y collecter toute information importante est la meilleure option.

Si pour une raison ou une autre, vous ne l'avez pas avec vous, prenez votre smartphone, une feuille volante, une photo instantanée qu'importe mais ne laissez pas filer **votre idée / votre réflexion/ vos « Troooooo Bien !!! »**

Ne laissez pas filer ces précieux moments ou informations, **capturez-les et retranscrivez-les** à votre retour. Vous l'aurez compris, veuillez à bien **choisir votre carnet (taille, forme, poids)** afin qu'il puisse vous accompagner le plus souvent possible.



ERREUR N°4.

Vous voulez tout collecter, tout noter dans les détails.

Si vous êtes **TROP** occupé à collecter, noter ou écrire, le journal deviendra un rempart à la réalité et à la vie. C'est parfois confortable, mais agir ainsi vous éloignera de l'objectif premier : « **Apprendre à danser avec la vie !** ». Vous devez apprendre à avoir une prise de notes capturant l'essentiel, à être à même d'attraper les différentes pépites. Le journal a le pouvoir de vous pousser à l'action et à la prise de décision.

De même, écrire, écrire, écrire, **TROP** écrire sans **prendre le temps de relire** n'apporte pas non plus le meilleur équilibre. Mieux vaut réduire quelque peu son temps d'écriture pour s'octroyer un **temps de relecture**. De plus, notez que plus vous écrivez, plus vous aurez à relire.

Soyez succinct, visez l'essentiel !

ERREUR N°5.

A l'inverse, vous êtes paralysé par la page blanche...

Souvent au départ, le nouveau cahier sous les yeux, nous sommes pleins de bonnes intentions et d'envies. Le journal neuf, les stylos choisis avec soin, la page blanche scintillante, et puis ... **c'est le blanc, le doute, l'hésitation totale.**

Face à ce journal parfois trop beau, trop chic, nous sommes totalement **intimidés et paralysés**. La peur de gâcher une page, de la raturer, d'y apposer du contenu peu pertinent prend le dessus et nous n'agissons plus...

S'il y a bien un endroit où nous pouvons **être brouillon et désordonnés**, c'est notre journal. D'ailleurs, **griffonner, raturer** peut même nous aider à **clarifier une idée, à l'améliorer**. Si vous avez d'ailleurs tendance à être très carré et linéaire dans votre prise de notes, pourquoi n'optez-vous pas pour une version sketchbook ?

Votre créativité ne peut qu'en être positivement impactée

Dessinez, coloriez, mettez en évidence vos écrits, les retours sont encore plus puissants quand un travail d'association est effectué.

« Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire »

Steve Job - Homme d'affaire, Informaticien, Inventeur (1955 - 2011)

Votre journal doit être adapté à votre situation et à vos projets du moment. C'est un carnet qui se veut **ADAPTABLE !** D'ailleurs, répétée année après année, la même démarche pourrait devenir ennuyeuse. Ne cessez d'essayer, d'expérimenter, cela fait partie du processus de journaling.

Tenir un journal, c'est une **méthode** qui bien utilisée permet de grandir, de s'améliorer de façon constante et d'atteindre de nouveaux sommets. Vous pouvez y **centraliser en un lieu unique votre vision, vos buts, vos trackers, vos motivations, vos accomplissements** et en **garder les traces et suivis**.

Il vous permet **d'explorer avec recul** votre système de croyances dans vos différents domaines de vie : famille, relation, carrière, etc.

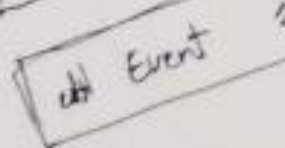
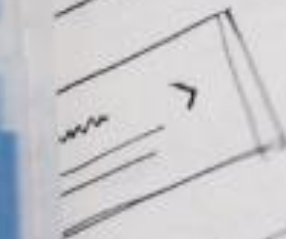
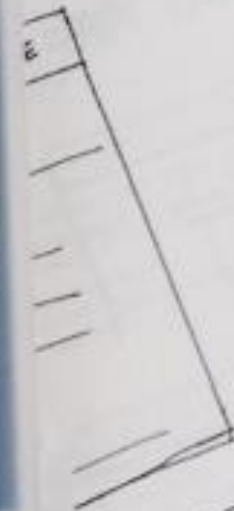
D'autres usages sont également possibles comme : analyser un conflit, résoudre un problème, prendre de meilleures décisions, gérer mes émotions. C'est une façon simple de **se reconnecter à soi, à son intuition et sa propre sagesse**.

Notez que de **nombreux types de journaux existent**. J'aurais l'occasion de développer chaque type sur le site, en attendant en voici une liste non exhaustive : *Bullet Journal, Gratitude journal, Dream Journal, Payer Journal, Pregnancy journal, Creative journal, Travel Journal, Hobby journal, etc.*

Pour ma part, j'ai développé une **méthode propre** et je rassemble dans **un seul et unique journal**, différentes techniques listées ci-dessus.

Utilisé correctement, il devient un **compagnon de vie**. Il vous emmène plus encore vers votre vraie vie.

At 3:00



Handwritten notes on a yellow sticky note, including 'dim out part' and other illegible scribbles.

Handwritten note: '+3 min'

Votre journal doit vous ressembler.

Vous devez vous y retrouver sans pour autant tomber dans le travers d'un journal complexe. De nombreux journaux se veulent plus décoratifs que pratiques et fonctionnels. Ce n'est pas un problème en soi ; tout dépend de votre objectif, de la finalité choisie.

Déterminez votre type de **carnet, vos stylos, vos feuilles** (linéaire, carré, blanc, points, etc...).

Choisissez **vos intercalaires, vos pages et prompts, votre couverture, la qualité de votre journal**. De mon côté, je n'hésite pas à m'offrir du matériel de qualité, sobre et transportable.

Notez que disposer de **plusieurs journaux** risque de vous éparpiller et de complexifier votre pratique. Veillez à ne posséder **qu'un seul et unique journal**, en revanche vous pouvez disposer de plusieurs **carnets** pour accompagner vos différents projets.

Papier ou Numérique ? Le choix vous appartient. Pour ma part, étant déjà très connectée dans mon quotidien et dans mes différentes activités, j'ai opté pour le papier. Je trouve qu'il s'accorde mieux à ce temps de déconnexion et d'introspection. Le numérique crée une distance que je n'apprécie pas. Faites votre choix, sur base de votre ressenti. Et notez qu'il existe de très nombreuses applications on line.

Pour vous guider dans vos choix, rappelez-vous toujours **les raisons** qui vous ont poussé à utiliser votre journal.

« Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui »

Johann Wolfgang Von Goethe - Romancier - 1749 - 1832

CONCLUSION

Bref, vous l'aurez compris, j'ai une **vision et une philosophie bien spécifique pour la tenue d'un journal**.

Trop souvent, on résume la notion de Journal à la notion de « Journal intime ». A mon sens, il ne s'agit que d'une **infime partie des usages possibles** de ce dernier. D'ailleurs, opter pour cette dimension, c'est opter pour une approche que je trouve trop statique, voire trop négative. Rappelez-vous du trou noir préalablement mentionné.

Dans ma perception des choses, **tenir un Journal**, c'est un **outil**. Un **outil dynamique** qui accompagne mes projets, qui traduit mes avancées et me les montrent graphiquement, statistiquement. Rassemblant en un lieu, les informations clés de mes objectifs ou de mes projets, je retrouve également très facilement le fil de mes idées. Il m'est alors facile de clarifier mes idées, atteindre mes objectifs, de maintenir un niveau de motivation stable, marquer et remarquer mes succès et difficultés de manière objective.

La clé du journaling, c'est finalement se trouver une méthode. **Les erreurs communes** apparaissent lorsque l'on suit de fausses règles ou lorsque nous écoutons les règles d'autres qui ne nous conviennent.

Mon journal devient **mon livre, mon histoire**, dont **je suis l'héroïne principale**. L'envie d'écrire des chapitres existants et mémorables augmente jour après jour. Dans cette logique, j'ai d'ailleurs pris le parti de traduire « Journaling » en « **Tenir un Journal de Bord** ».

Et Maintenant ?

Pour clôturer, en tant que débutant averti, voici un **plan d'action** que je vous propose pour entamer le **meilleur livre de votre vie**, celui qui a le pouvoir de **transformer votre vie, une page à la fois**.

- Décidez pourquoi vous souhaitez tenir un Journal de Bord
- Décidez de votre méthode de journaling
- Etablissez un moment pour écrire
- Etablissez un moment pour vous relire et entrer en introspection
- Ecrivez, Dessinez, Questionnez

...

Encore sceptique, ne prenez pas mes mots au pied de la lettre, essayez-le par vous-même.....

J'espère que ces conseils vous seront utiles.

N'hésitez surtout pas à me poser vos questions ou donnez-moi vos retours sur vos premiers essais et expériences avec la tenue d'un Journal de Bord. Ils peuvent enrichir les conseils que j'apporte sur mon site.

Mon email :

Si vous souhaitez me contacter : contact@organisation-pratique.com

Si vous souhaitez me suivre inscrivez-vous sur [ma page facebook](#)

Ou sur mon [compte instagram](#) ou mon [compte pinterest](#)

Profitez de la vie et surtout

Tenez un Journal de Bord !

Bon Vent !