

Les meilleures astuces pour rédiger ton propre journal!



Pour créer et utiliser ton propre journal, choisis un moment et un endroit pour écrire, et essaie d'y venir régulièrement. L'écriture d'un journal est une pratique personnelle, alors écris librement ce qui te vient à l'esprit, que ce soit tes pensées, tes sentiments, tes expériences ou tes objectifs. Tu peux même inclure des dessins!

Voici quelques **CONSEILS** pour commencer et utiliser ton journal.

PERSONNALISE TON JOURNAL

Personnalise ton carnet avec des autocollants, des photos, des dessins, et plein d'autres choses! Tu peux même décorer la couverture. Le but est de créer un outil qui te plaît et qui te donne envie de le remplir.

UTILISE DES THÈMES

Tu peux créer des thèmes pour chaque entrée ou pour des périodes en particulier, comme « Mes objectifs de l'année », « Mes voyages », « Mes lectures », etc. En suivant ces conseils, tu pourras créer et utiliser ton journal pour mieux te connaître, gérer tes émotions, te fixer des objectifs, et surtout, garder une trace de ton parcours.

CRÉE UNE HABITUDE ET UN RYTHME

Choisis un moment de la journée où tu peux remplir ton journal dans le calme, comme le matin au réveil ou le soir avant de dormir.

Écris aussi souvent que tu le souhaites, que ce soit tous les jours, tous les deux jours, une fois par semaine, ou même moins souvent. Le but est de maintenir ta pratique.

TROUVE UN ESPACE CALME

Trouve un endroit où tu te sens à l'aise et où tu peux te concentrer, que ce soit dans ta chambre, sur ton balcon ou dans un parc, par exemple.

ÉCRIS LIBREMENT

Écris tout ce qui te vient à l'esprit, sans te soucier de la grammaire, de l'orthographe ou de la lisibilité. Le journal est un espace pour toi, où tu peux exprimer tes pensées et tes sentiments sans filtre.

DIVERSIFIE TES SUJETS

Tu peux t'inspirer de n'importe quoi en remplissant ton journal : ta journée, tes émotions, tes rêves, tes objectifs, tes peurs, tes joies, tes rencontres, tes réflexions, tes créations, etc.

DÉVELOPPE TA PERSÉVÉRANCE

Ne te décourage pas si tu manques une journée ou si tu as du mal à écrire. Reprends simplement là où tu as arrêté.

UTILISE DES BANQUES D'IDÉES

Si tu as du mal à commencer, utilise des questions ou des sujets pour t'inspirer :

- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui me procure de la joie en ce moment?
- Qu'est-ce qui me stresse en ce moment?

Tu peux aussi trouver des idées plus impersonnelles :

- Cinq choses essentielles à savoir pour la rentrée scolaire
- Une chanson populaire en ce moment
- Dessine un personnage d'une émission de télé ou d'un film



TYPES DE JOURNAL

* **Junk journal** : Un junk journal (journal de bric-à-brac) est un carnet dans lequel on utilise des déchets et du matériel recyclé, comme son nom anglais l'indique. Aujourd'hui, on voit un bon nombre de junk journals faits à partir de papier de collimage (scrapbooking) également.

* **Carnet de route** : Un carnet de route est un journal où tu racontes des extraits de tes aventures pendant un voyage. Tu peux même faire un collage qui montre ce que tu as fait pendant ton voyage. Le but est de documenter l'expérience que tu as vécue, que ce soit par écrit ou par un autre moyen.

* **Journal d'art** : Comme son nom l'indique, il s'agit d'un journal dans lequel tu fais de l'art, peu importe la technique. Tu peux y faire de la peinture, du collage, de la couture, des dessins au crayon, des aquarelles, etc. L'idée est d'utiliser ton journal pour explorer ta créativité.

* **Journal de rêves** : Le but de ce type de journal est de noter tes rêves régulièrement, pour suivre leurs thèmes et leurs tendances.



Mini-Elise

D'Elise Gravel

Éditions

 SCHOLASTIC

scholastic.ca/editions

© Elise Gravel, 2025.
Tous droits réservés.