

Je vous montre mon journal - Partie 1

Bonjour à tous ! Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais vous expliquer pourquoi je pense qu'il est très important que vous ayez un journal dans lequel vous écrivez et je vais partager avec vous le mien et vous montrer comment je fais. On y va !

Alors, c'est un petit peu devenu à la mode. Il y a beaucoup beaucoup de bloggeurs qui parlent de l'intérêt d'avoir un journal, l'intérêt d'écrire dans un journal et beaucoup de monde dit : « Moi, ça m'a changé la vie. » Je peux vraiment vraiment confirmer ça parce que de mon côté, j'ai été un petit peu sceptique ; j'ai beaucoup hésité avant de me lancer mais comme j'aime expérimenter et partager avec vous ce que j'apprends, je me suis dit : « On y va, j'essaye d'écrire un petit peu dans mon journal » et franchement, ça m'a apporté beaucoup beaucoup de choses et j'ai résumé tout ça en quatre gros avantages que le fait d'écrire dans mon journal m'a apporté.

La première chose que ça m'a apportée de tenir un journal, c'est que ça me permet de prendre le temps de me poser. Souvent on a tous des vies qui sont très chargées, qui sont pleines, on a du mal à vraiment prendre quelques minutes pour se poser et tout simplement réfléchir. Et le fait de prendre un journal, vous êtes face à votre feuille de papier et vous avez le temps de vous poser, de réfléchir en dehors de la phase quotidienne ou de la phase active de votre journée. Donc, ça, c'est le premier gros avantage : c'est que vous prenez un petit peu le temps de vous poser pour avoir en fait du temps de qualité avec vous-même.

Le [deuxième] gros point positif de tenir un journal, c'est que ça permet de réfléchir à ses erreurs. En fait, on a tous, à mon avis, tendance, quand on est dans notre vie quotidienne, à pas forcément se dire : « Qu'est-ce que j'ai fait qui était bien ? Qu'est-ce que j'ai fait qui n'était pas bien ? » Et le fait d'avoir un journal sur lequel vous vous concentrez un petit peu, ça vous permet de dire : « Bon, qu'est-ce que j'aurais pu faire de mieux ? Qu'est-ce que j'aurais pu faire autrement ? » Et c'est le seul moyen finalement de s'améliorer en tant qu'individu : c'est de se poser la question : « Comment aurais-je pu faire d'aujourd'hui une journée encore meilleure ? » Il ne s'agit pas de s'apitoyer sur son sort ou de déprimer mais il s'agit de prendre conscience des choses sur lesquelles on peut s'améliorer, des choses sur lesquelles on n'a pas agi forcément correctement – on est tous humains, on fait des erreurs, on n'est pas parfait – mais le fait de prendre un petit peu de temps pour y penser et pour y réfléchir dans le cadre de son journal, eh bien, c'est un truc vraiment super.

La [troisième] chose que je trouve géniale dans le fait d'avoir un journal, c'est que ça permet de clarifier ses pensées. Donc, encore une fois, c'est un petit peu lié au point que j'ai donné précédemment mais vous avez la possibilité de clarifier ce que vous pensez et de vous poser la question : « Qu'est-ce que je pense de ce sujet-là ? Qu'est-ce qui me marque ? Qu'est-ce qui m'intéresse ? » Ça vous permet de documenter les sujets qui vous intéressent,



les choses que vous avez apprises, d'organiser vos pensées, vos sentiments. En fait, il y a tout un tas de fouillis dans notre tête, un mélange de réflexions, d'émotions, etc. et le fait de prendre un peu de temps pour documenter tout ça sur papier, eh bien, ça permet de clarifier tout ça et de rendre les spaghettis qui sont dans notre tête rectilignes et de mieux les comprendre et de mieux les assimiler. Donc, voilà les quatre gros avantages d'avoir un journal ou de documenter un journal :

N°1 : Prendre le temps de se poser

N°2 : Se rappeler ses priorités, être centré

N°3 : Se pousser à reconnaître ses erreurs, donc, se donner la pleine conscience sur les erreurs qu'on a faites

N°4 : Clarifier ses pensées

Alors, maintenant que j'espère vous avoir convaincu de la force du journal, de l'importance d'avoir un journal, je vais vous donner quelques petits conseils sur « comment faire ? » et après, je vous montrerai mon journal.

La première chose primordiale, si vous voulez écrire un journal, c'est d'en faire une habitude. Il ne faut que vous vous couchiez et que vous vous dites : « J'ai oublié d'écrire dans mon journal, je le ferai demain. » Il faut écrire tous les jours. Personnellement, j'écris du lundi au vendredi au cours de ma routine matinale – je vais mettre un lien pour que vous suiviez un article que j'ai fait sur le sujet. J'ai une routine matinale : tous les matins, je fais exactement la même chose et pour cela, j'écris dans mon journal. Ça, c'est une chose très importante : c'est de prendre l'habitude d'écrire dans le journal. Si vous pouvez, faites-le le matin parce que le matin, ça permet vraiment... on est encore frais, on a les idées claires, etc. et moi, ce que je fais – je vous montrerai après dans mon journal – j'écris cinq minutes le matin et deux minutes le soir. Le matin pour planifier ma journée, pour me recentrer, pour me donner la direction et le soir pour réfléchir, voir ce que j'aurais pu mieux faire, etc. Donc, en prendre l'habitude, c'est très très important et essayer de le faire le matin.

Quelque chose de très très important également si vous voulez mettre en place votre journal, c'est de faire en sorte que ce soit facile. Je vous dis, moi, ça me prends cinq minutes le matin, deux le soir, pas plus. Si vous commencez en vous disant : « Ah, il faut que ce soit parfait, que je documente tout, que je prenne une demi-heure chaque jour pour remplir des pages et des pages », c'est même pas la peine ; je pense que peu de gens ont la discipline pour faire ça de façon vraiment régulière sur le long terme avec autant d'énergie à investir. Là, au moment de décider, vous êtes un petit peu euphorique : « Je vais écrire dans le journal, etc. », vous pensez être capable d'écrire tous les jours trente minutes ou vingt minutes mais passée cette euphorie, ça ne marchera plus. Il va y avoir des jours où vous allez être plus fatigué que d'autres ; il va y avoir des jours où vous ne serez pas bien et où vous n'aurez pas envie, et donc, la clé, c'est de faire en sorte que ce soit un exercice facile. Comme je vous dis, moi, j'écris dans mon journal seulement pendant sept minutes par jour.



Donc, il faut que ce soit facile, il ne faut pas que ce soit quelque chose de long et il ne faut pas que vous essayez de faire en sorte d'avoir quelque chose de parfait. C'est juste un document, un bout de papier finalement, ou un cahier qui vous permet de mettre au clair vos idées, de, comme je vous le disais tout à l'heure, de rendre les spaghettis qui sont un petit peu enroulés dans votre tête, de les rendre rectilignes et d'avoir une autre vision dessus ; de vous permettre de réfléchir sur vos émotions. Il s'agit pas d'être parfait – vous ne faites pas ça pour écrire un livre, même si, pourquoi pas ? Après l'avoir revu dans quelques années, ça pourrait le devenir – mais il ne s'agit pas de présenter ça au monde, c'est quelque chose que vous faites pour vous. Parfois, moi, quand je n'ai pas trop d'inspiration, je n'ai pas trop envie d'écrire, j'écris vraiment un tout petit... un mot, une phrase, quelque chose de très court : l'idée, c'est de ne pas essayer d'être parfait.

Le dernier conseil que je vous donnerai sur le sujet, c'est... Ne vous dites pas – ça, je vous le dis parce que moi, ça m'a freiné pendant longtemps ; je me disais : « Oui, mais je n'aurai jamais le temps de relire mon journal. Je lis déjà plein de choses, je fais déjà plein de choses et je n'aurai jamais le temps de relire mon journal, donc, je ne vais pas écrire dans mon journal. » Et ça, je l'ai seulement compris après avoir mis en place l'habitude. Vous n'écrivez pas dans le journal pour relire plus tard. Moi, je tiens un journal depuis maintenant, vraiment là, sans avoir manqué une semaine de façon vraiment régulière, huit mois. Et je ne relis pas ce que j'ai écrit. J'écris – je vais vous montrer après – sur des feuilles de papier et je les scanne par mois. Donc chaque moi, j'ai tout mon journal du mois ; c'est dans mon ordinateur mais je ne relis jamais. Et le principe n'est pas là : peut-être que dans un an, à un moment, j'aurai envie de le relire mais pour l'instant, je tire tous les bénéfices alors que je ne relis pas ce que j'ai écrit. L'idée, c'est juste de réfléchir, de se forcer à réfléchir, de se pousser à réfléchir sur ce qu'on ce qu'on améliorer, sur ses priorités, etc. et cet exercice, ça m'aide à rester centré, ça m'aide à apprendre, ça m'aide à me poser, à réfléchir sans avoir besoin de relire en permanence ce que j'ai écrit les jours précédents. Donc, j'espère que ça ne vous freinera pas de vous dire : « Il faut que je relise » parce que ce n'est pas forcément nécessaire.