



**JOURNAL**  
*d'introspection*

Une Exploration de 7 Jours pour Mieux  
Se Comprendre

# *Bienvenue dans votre journal d'introspection !*

Ce parcours de sept jours vous offre l'occasion d'explorer différents aspects de votre vie : vos émotions, vos relations, vos valeurs, et la perception que vous avez de vous-même.

Chaque jour, vous découvrirez des questions et un exercice conçus pour vous guider dans cette introspection.

Prenez un moment quotidien pour écrire sans jugement ni attente – simplement pour mieux vous comprendre et découvrir de nouvelles perspectives sur vous-même.

DATE \_\_ / \_\_ / \_\_

# JOUR 1

*Apprendre à se connaître*

**OBJECTIF :**

Explorer vos valeurs,  
vos passions et ce qui vous définit.

# Jour 1 : Apprendre à se connaître

## QUESTION 1

Quelles sont les valeurs les plus importantes pour moi ? Pourquoi ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Qu'est-ce qui me passionne le plus dans la vie ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Quels sont les aspects de moi-même dont je suis le plus fier(ère) ?

---

---

---

---

---



DATE \_\_ / \_\_ / \_\_

# JOUR 2

## *L'histoire personnelle*

### OBJECTIF :

Réfléchir aux expériences et  
aux événements qui vous ont façonné(e).

# Jour 2 : L'histoire personnelle

## QUESTION 1

Quels sont les trois événements les plus marquants de ma vie ? Pourquoi sont-ils importants pour moi ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Quelles leçons ces expériences m'ont-elles enseignées ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Quel est le plus grand défi que j'ai surmonté et comment m'a-t-il transformé(e) ?

---

---

---

---

---



# JOUR 3

## *L'image de soi*

### OBJECTIF :

Examiner comment vous vous percevez et comment cela influence votre confiance en vous.

# Jour 3 : L'image de soi

## QUESTION 1

Comment est-ce que je décrirais mon « moi » intérieur et extérieur ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Qu'est-ce que j'aimerais changer dans la façon dont je me perçois ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Quels talents ou compétences ai-je tendance à sous-estimer ?

---

---

---

---

---



# JOUR 4

## *Les émotions*

### **OBJECTIF :**

Mieux comprendre et  
gérer vos émotions.

# Jour 4 : Les émotions

## QUESTION 1

Quelles émotions est-ce que je ressens le plus souvent ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Notez trois émotions que vous avez ressenties aujourd'hui et ce qui les a provoquées.

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Qu'est-ce qui m'aide à retrouver le calme quand je ressens une émotion difficile ?

---

---

---

---

---



# JOUR 5

## *Les relations*

### OBJECTIF :

✦ Explorer les relations qui vous nourrissent et celles qui pourraient être réévaluées.

# Jour 5 : Les relations

## QUESTION 1

Quelles relations m'apportent le plus de joie et de soutien ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Y a-t-il des relations qui m'épuisent ou me causent du stress ? Pour quelles raisons ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Qu'est-ce que je pourrais faire pour renforcer mes relations positives ?

---

---

---

---

---



# JOUR 6

## *Aspirations et objectifs*

### **OBJECTIF :**

Clarifier vos rêves  
et vos objectifs.

# Jour 6 : Aspirations et objectifs

## QUESTION 1

Qu'est-ce que je voudrais accomplir dans les 5 prochaines années ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Quels sont les objectifs les plus importants pour moi actuellement ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Quels premiers petits pas pourrais-je faire dès maintenant pour me rapprocher de mes objectifs ?

---

---

---

---

---



# JOUR 7

## *Bilan et Gratitude*

### OBJECTIF :

Faire le point sur les découvertes de la semaine et développer la gratitude.

# Jour 7 : Bilan et Gratitude

## QUESTION 1

Quelles découvertes ai-je faites sur moi-même au cours de cette semaine ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 2

Quelles petites habitudes puis-je mettre en place pour rester connecté(e) à moi-même au quotidien ?

---

---

---

---

---

## QUESTION 3

Qu'est-ce que j'apprécie le plus dans ma vie actuellement ?

---

---

---

---

---



# Félicitations !

Vous avez complété ces 7 jours d'introspection !

Prenez le temps de relire vos réponses et de noter les thèmes récurrents ou les idées importantes qui ressortent.

Ce journal pourra être un précieux allié pour vous recentrer, à chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

Et si vous n'êtes pas allé(e) jusqu'au bout, n'oubliez pas que chaque réflexion est déjà un pas vers la découverte de soi.

Revenez-y à votre rythme ; ce journal est là pour vous accompagner, quand vous le souhaitez.

# À propos de moi



**Je suis Christelle,**  
passionnée depuis toujours par la complexité  
et la richesse de l'être humain.

## **À titre professionnel ...**

Je vous accompagne individuellement dans un travail en profondeur sur vos difficultés et blocages, grâce à l'alliance du coaching et de l'introspection, pour vous aider à avancer vers une vie qui vous ressemble davantage.

## **Sur Instagram @conscientease ...**

Je partage des exercices pratiques, des questionnements, des tirages de tarot et des réflexions inspirantes.

Mon but ? Vous aider à mieux vous comprendre et à vous reconnecter à vous-même.

N'hésitez pas à m'y rejoindre pour vivre ce cheminement ensemble !