

Il n'y a pas d'âge pour commencer son journal

- Désirez-vous entreprendre ou poursuivre la tenue de votre journal personnel dans le but de développer une **meilleure connaissance de vous-même** ?
- Comment pouvez-vous **tirer profit** de votre journal à travers l'analyse de vos écrits ?
- Avez-vous besoin **d'outils** ou de **références** afin de mieux comprendre son contenu ?



Le journal personnel est l'**outil par excellence** pour favoriser la connaissance de soi, pour vous aider à la réflexion, à l'analyse de vos forces, de vos vulnérabilités et vous encourager vers la poursuite d'un mieux-être.

Pour vous guider, vous aborderez à travers ce livre plusieurs **sujets d'écriture** tels que la santé, le couple, la famille, le travail... Vous y découvrirez aussi l'importance d'écrire, la puissance de la relecture et de l'analyse de vos contenus à l'aide de questions sous la rubrique *Pause pour la réflexion*. De plus, **une boîte à outils** — comprenant une liste d'émotions, de valeurs, de lectures ainsi que différents exercices — vous est offerte pour alimenter votre cheminement.

Ce livre se veut un outil pratique pour vous accompagner dans la connaissance de soi. Si cette démarche s'appuie sur l'expérience d'écriture manuelle de l'auteur, elle est parfaitement transférable à un journal numérique.

Pierre Potvin, Ph.D., est psychoéducateur de profession et professeur chercheur retraité de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Auteur de quatre livres en psychoéducation, il est aussi coauteur de nombreux articles scientifiques et professionnels, de rapports de recherche et d'outils de soutien à l'intervention psychoéducative. Il a reçu divers prix et reconnaissances (membre émérite et honoraire d'organismes, médaille d'excellence en recherche). Ce livre est son septième ouvrage.

BÉLIVEAU
é d i t e u r
www.beliveauediteur.com

Collection: Développement personnel



PIERRE POTVIN

Mon journal personnel

BÉLIVEAU
é d i t e u r

PIERRE POTVIN

Mon journal personnel

Un outil
pour mieux
se connaître
à tout âge



BÉLIVEAU
é d i t e u r