

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.

Mon journal personnel

Un outil
pour mieux
se connaître
à tout âge



Table des matières

Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE	
Le journal personnel	15
Ce que représente le journal personnel	19
Expérience d'analyse de mon journal personnel	21
Les différents genres de journaux personnels	23
Le journal personnel	23
Le journal de bord	24
Le journal de gratitude	25
Le carnet de voyage	26
Le journal créatif	27
Le carnet de notes	28
Le journal personnel et ses bienfaits	29
Le rôle du journal personnel	29
Le journal personnel et ses effets positifs	31
Les différents sujets abordés dans le journal personnel	33
La santé physique	34
La santé psychologique	34
Le couple	35
La famille, les enfants	36
Le travail, la vie professionnelle	36

Les études, la formation	37
Les projets	38
La méthode d'écriture du journal personnel	39
La relecture et la méthode d'analyse	42
La relecture	42
La méthode d'analyse	43
Illustration d'une analyse de mes journaux personnels	46
Écrire son autobiographie: le récit de sa vie	48

DEUXIÈME PARTIE

Différents éléments théoriques

en lien avec la connaissance de soi	51
La connaissance de soi, qu'en est-il?	55
Pourquoi est-ce important de se connaître?	56
Comment en arriver à mieux se connaître?	57
Pause pour la réflexion	58
La connaissance de sa personnalité	59
Le tempérament	60
La personnalité	61
Pause pour la réflexion	68
Les besoins	69
Qu'est-ce qu'un besoin?	69
Quels sont les différents types de besoins?	70
Pause pour la réflexion	74
Les émotions	75
Le rôle des émotions	76
Les émotions: une réponse à nos besoins	76
Les différents types d'émotions	77
Pause pour la réflexion	79
Les valeurs	80
Les valeurs, qu'est-ce que c'est au juste?	80
Le rôle des valeurs	82
Pause pour la réflexion	85
Les attentes	86
Pause pour la réflexion	87

Le sentiment de satisfaction, d'insatisfaction et le bonheur..	88
Qu'est-ce que la satisfaction et l'insatisfaction?	88
Quel est le rôle de la satisfaction ou de l'insatisfaction?.....	89
La satisfaction et le bonheur	89
Pause pour la réflexion	90
La relation d'attachement à la petite enfance.....	92
Les différents types de relation d'attachement	92
Pause pour la réflexion	95
Le climat familial et les styles éducatifs parentaux dans la famille d'origine	96
Le climat familial.....	96
Les styles éducatifs parentaux.....	97
Pause pour la réflexion	98
Les événements marquants : positivement et négativement .	100
Liste d'événements marquants.....	100
Pause pour la réflexion	102
Le sens de sa vie	103
Qu'est-ce que la quête de sens?.....	104
Qu'est-ce que réussir sa vie?	104
Pause pour la réflexion	105
La spiritualité.....	106
Pause pour la réflexion	107

TROISIÈME PARTIE

Une boîte à outils.....	109
Liste d'émotions.....	113
Les émotions primaires (de base)	113
Les émotions secondaires	115
Les états émotionnels	117
Liste des valeurs et méthode pour trouver les vôtres	119
Les valeurs de base universelles selon la théorie de Schwartz..	119
Liste des valeurs classées par thèmes.....	120
Une méthode pour trouver et prioriser vos valeurs	127

D'autres outils d'analyse...	131
Pyramide des besoins de Maslow	131
Démarche pour identifier votre degré de satisfaction ou d'insatisfaction	132
Évaluation globale de la vie – Échelle de Cantril	133
Outils pour définir votre profil de personnalité.....	133
Outil d'évaluation sur la réponse à vos besoins.....	134
Échelle d'affects positifs et d'affects négatifs.....	137
Échelle du bien-être psychologique.....	139
Échelle de votre satisfaction face à la vie.....	144
Quelques moyens d'aide pour la gestion des émotions ou pour le soutien au changement.....	145
Liste de livres aidant à la réflexion.....	150
Conclusion	153
Remerciements	155
À propos de l'auteur	159