



Le journaling

Guider l'écriture pour favoriser l'intuition et le ressenti au service d'une transformation intérieure



Favoriser une réflexion individuelle profonde en suivant le processus de la théorie U

Préparer un dialogue collectif à partir d'une réflexion intérieure intense

Mettre par écrit ce qui émerge



30 minutes au minimum



Tout public



De quoi écrire



DÉROULÉ

Quand l'utiliser ?

Le journaling permet de vivre le processus de la théorie U, en particulier le moment de presencing. Cet outil ne se pratique pas isolément. Il s'inscrit dans une démarche plus large. Il peut se prolonger individuellement par une marche, une méditation, un dessin,... ou collectivement par un échange, un atelier collaboratif.

Principes

Écrire d'abord, réfléchir ensuite : laisser les mots venir spontanément sans chercher à construire un texte parfait.

Respecter la confidentialité : les écrits sont privés. Le partage des réponses n'est pas prescrit. Un partage général de ce qui a émergé peut s'ouvrir volontairement.

Accueillir ce qui émerge : ne pas censurer ses pensées, émotions, images.

Prendre un moment de recul : après l'écriture, laisser un temps d'intégration avant tout échange.





Processus

Le facilitateur pose les questions dans l'ordre. Il laisse quelques minutes pour que chacun réponde par écrit et en silence à la question.

Les questions sont découvertes au fur et à mesure.

Les questions du journaling

1. Quelles sont tes plus grandes sources de joie et d'énergie aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce qui te frustre le plus aujourd'hui ?
3. Dans la société et ton environnement actuel : que vois-tu en train de mourir et sur lequel il faut lâcher-prise ?
4. Et que vois-tu en train de naître et qu'il faut soutenir ?
5. En quoi ta présence au monde et ton action contribuent-elles aujourd'hui à faire émerger le neuf ?
6. En quoi ta présence au monde et ton action contribuent-elles à entretenir l'ancien système ?
7. En fonction de ce qui précède, quelle serait aujourd'hui ton « intention de vie » ?
8. Imagine-toi au soir de ta vie, ayant réussi à concrétiser ton intention de vie : que diras-tu à ce moment de ton fonctionnement actuel ?
9. Quelle est la plus petite « micro-action signifiante » que tu peux entreprendre avec tes ressources actuelles pour avancer dans ce sens ?
10. Qui peut t'aider ou te soutenir sur ce chemin ?



POINTS D'ATTENTIONS

Veiller au respect du silence pendant l'activité

Les questions peuvent être adaptés à l'enjeu à travailler collectivement



POUR ALLER PLUS LOIN

www.presencing.org

