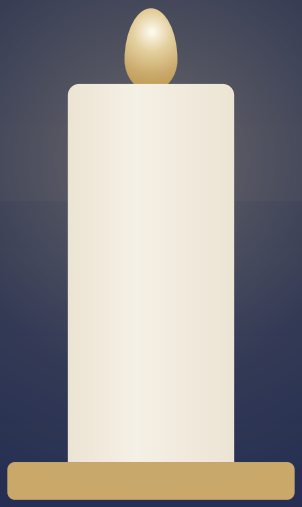
OFFERT

JOURNALING : RETROUVER LA LUMIÈRE

5 QUESTIONS POUR TRAVERSER LES PÉRIODES SOMBRES

Un support à imprimer, à utiliser quand tu en as besoin

— Décembre 2025 —



ZÉRO PRESSION · 100% INTROSPECTION

Retrouver la lumière

Cinq questions pour traverser, en douceur, une période difficile

Ce carnet n'est pas un remède.
C'est un espace pour toi, tes ombres et tes petites lueurs.

Profite d'un instant de calme.
Écris sans filtre.
Tes réponses n'ont pas besoin d'être parfaites — elles ont juste besoin d'exister.

Ce carnet t'invite à explorer cinq sources de lumière :

UNE ŒUVRE REFUGE

UNE ACTIVITÉ QUI APAISE

UNE FIGURE INSPIRANTE

UN ÉVÉNEMENT À NOMMER

UN PAS VERS DEMAIN

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

✶ QUESTION 1 ✶

Une œuvre-ressource

Quel film, livre, chanson ou œuvre revient vers toi dans les moments difficiles ?

Pour t'aider à creuser :

Qu'est-ce que cette œuvre te procure, exactement ?

Depuis quand l'as-tu adoptée comme refuge ?

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

✶ QUESTION 2 ✶

Une activité-refuge

Quelle activité, même toute simple,
t'aide à tenir quand tout semble sombre ?

Pour t'aider à creuser :

Qu'est-ce qui, dans ce geste, t'apaise vraiment ?

À quelle fréquence t'autorises-tu à le faire ?

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

✶ QUESTION 3 ✶

Une figure inspirante

Existe-t-il une personne, réelle ou historique,
dont le parcours t'inspire face à tes propres périodes sombres ?

Pour t'aider à creuser :

Prends le temps de te renseigner sur elle : sa vie a peut-être quelque chose à t'offrir.
Qu'est-ce que sa lumière t'apprend sur la tienne ?

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

✶ QUESTION 4 ✶

Un événement à nommer

Quel événement, récent ou ancien,
a laissé une trace en toi ?

Pour t'aider à creuser :

Tu n'as pas besoin de le résoudre ici, juste de le nommer.

Qu'est-ce que cette trace t'a, malgré tout, appris sur toi ?

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

✶ QUESTION 5 ✶

Vers la lumière

Et maintenant : vers quoi,
même tout petit, ai-je envie de faire un pas ?

Pour t'aider à creuser :

Qu'est-ce que ce petit pas dirait de toi, dans six mois ?

De qui ou de quoi pourrais-tu t'entourer pour le franchir ?

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

✶ Réflexions libres ✶

Laisse venir ce qui est là. Sans chercher à bien faire.
Sans chercher à structurer. Juste observer.

Lumière | Ombre | Élan

Note à toi-même : garanti 100% sans bonne réponse. Ce carnet est juste un miroir, pas une injonction supplémentaire.

Retrouver la lumière

Un carnet de journaling pour traverser les périodes sombres

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi.
Ce carnet est né d'un article plus large sur mon blog, autour du journaling, des périodes difficiles et de la lumière qu'on finit toujours par retrouver.

ENVIE DE PROLONGER LA LECTURE ?

« Journaling : retrouver de la lumière dans les périodes sombres »

— à retrouver sur amagny.fr

Rejoins-moi sur Instagram pour d'autres brèves de vie : **@mlle_fraise18**

AMAGNY.FR