



30 jours de questions de journal

Une question par jour pendant un mois — chacune remplissant un rôle précis que la recherche attribue à l'écriture.

Tenir un journal fonctionne, et pour des raisons aujourd'hui assez bien comprises : mettre une expérience en mots réduit la réactivité émotionnelle, nommer précisément un ressenti change la façon dont le cerveau le traite, et écrire sur soi avec du recul rend les choses difficiles plus faciles à regarder. La plupart des listes de questions ignorent tout cela et vous tendent trente questions au hasard.

Ces trente-là sont ordonnées. La semaine 1 vous met simplement à écrire. La semaine 2 vous entraîne à nommer les ressentis avec précision. La semaine 3 utilise la distanciation et la gratitude. La semaine 4 transforme ce que vous avez appris en plans pour les 66 jours suivants — le temps médian qu'une habitude a mis à se former dans la seule étude en conditions réelles sur le sujet.

Cinq règles pour une écriture qui aide

Lisez-les une fois. Les questions font le reste.

- ☐ Écrivez 10 à 15 minutes. Les études fondatrices sur l'écriture expressive utilisaient 15 à 20 minutes sur des jours consécutifs ; dix minutes sincères valent mieux que trente forcées. ^{[1][2]}
- ☐ Écrivez pour vous, pas pour un public. L'orthographe, la grammaire et l'écriture n'ont aucune importance — le bénéfice vient du simple fait de mettre l'expérience en mots. ^[2]
- ☐ Nommez les ressentis avec précision. Étiqueter une émotion par des mots réduit l'activité de l'amygdale ; « tendu » et « déçu » font plus que « mal ». ^[3]
- ☐ Terminez chaque entrée par un bilan d'humeur : l'humeur globale → le ressenti précis en dessous → le domaine de vie touché. Un suivi émotionnel fin est associé à une meilleure régulation des émotions. ^[4]
- ☐ Relisez-vous tous les sept jours. Ce sont les schémas qui comptent ; une entrée isolée en dit rarement beaucoup.

Semaine 1 — S'y mettre

Le seul objectif cette semaine est d'écrire. La qualité n'est pas encore le sujet ; le circuit neuronal, si : à cette heure, à cet endroit, j'écris.

- 1** Quelle est la chose qui s'est mieux passée que prévu aujourd'hui, et qu'est-ce qui l'a rendue possible ?

2 Décrivez votre journée en trois phrases : ce qui s'est passé, ce que vous avez ressenti, ce que vous garderiez.

3 De quoi votre corps avait-il besoin aujourd'hui sans l'obtenir — sommeil, nourriture, mouvement, repos ?

4 Notez une inquiétude, puis la plus petite action que vous pourriez entreprendre à son sujet.

5 Qu'est-ce qui vous a donné de l'énergie aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous en a pris ?

6 Nommez le ressenti le plus fort de votre journée aussi précisément que possible. Pas « mal » — irrité, agité, déçu, tendu ?

7 Relisez les entrées de la semaine. Quel mot ou quel thème revient plus d'une fois ?

Semaine 2 — Nommer

Cette semaine entraîne la granularité émotionnelle. Chaque fois que vous remplacez un ressenti vague par un ressenti précis, vous faites ce que la recherche appelle l'étiquetage des émotions.

8 Choisissez un moment de la journée où votre humeur a basculé. Quel a été le déclencheur, et qu'est-ce qui a changé exactement ?

9

Décrivez un ressenti d'aujourd'hui en trois étapes : l'humeur globale, le ressenti précis en dessous, et le domaine de vie touché.

10

À quoi évitez-vous de penser ? Écrivez dessus pendant cinq minutes sans vous arrêter.

11

Quand avez-vous ressenti du calme pour la dernière fois ? Décrivez le lieu avec des détails sensoriels — lumière, sons, température.

12

Qu'est-ce que quelqu'un a dit ou fait aujourd'hui qui vous est resté ? Pourquoi cela vous a-t-il touché ?

13

Écrivez sur une petite frustration comme si vous l'expliquiez à un ami qui n'était pas là.

14

Regardez la semaine écoulée. Quels ressentis ont été faciles à nommer, et lesquels ont demandé un effort ?

Semaine 3 — Prendre du recul

La distanciation — écrire sur soi comme on écrirait sur quelqu'un d'autre — rend les expériences difficiles plus faciles à traiter sans les atténuer. L'écriture de gratitude, quand elle est précise, augmente le bien-être dans les études contrôlées. ^{[5][6]}

15

Décrivez un moment difficile de la semaine à la troisième personne, en utilisant votre propre prénom.

16

Que diriez-vous à un ami proche qui serait exactement dans votre situation en ce moment ?

17

Listez trois choses qui vous inspirent de la gratitude — puis écrivez une phrase sur la raison pour laquelle chacune s'est produite.

18

Quelle croyance sur vous-même la journée d'aujourd'hui a-t-elle contredite ?

19

Laquelle de vos habitudes sert discrètement la personne que vous serez demain ? Laquelle lui coûte discrètement ?

20

Écrivez sur quelque chose que vous avez mieux géré cette année que vous ne l'auriez fait il y a un an.

21

Quelle est la chose que vous pouvez contrôler demain, et celle que vous ne pouvez pas ?

22

Relisez la semaine 3. Écrire avec du recul a-t-il changé la façon dont vous avez ressenti certaines choses ?

Semaine 4 — Construire la suite

La dernière semaine transforme la réflexion en plans. Les intentions d'implémentation — « après X, je ferai Y » et « si X arrive, alors je ferai Y » — ont un effet moyen à fort sur le passage à l'acte dans près d'une centaine d'études. ^{[7][8]}

- 23 Choisissez une habitude pour les 66 prochains jours. Écrivez-la ainsi : « Après [routine existante], je ferai [petite action]. »

- 24 Qu'est-ce qui va gêner cette habitude ? Écrivez un plan « si... alors » pour chaque obstacle que vous voyez déjà venir.

- 25 Décrivez votre mardi ordinaire idéal dans cinq ans — pas des vacances, une journée normale.

- 26 À quoi voulez-vous que ressemblent votre sommeil, votre activité physique et votre alimentation le mois prochain ? Une phrase pour chacun.

- 27 Qui vous aide à garder le cap, et comment pourriez-vous lui faciliter la tâche ?

- 28 Qu'est-ce que le suivi de votre humeur vous a appris ce mois-ci que vous ne saviez pas le premier jour ?

- 29 Écrivez-vous une lettre à ouvrir dans 66 jours. Qu'espérez-vous voir changé ?

Comment l'utiliser

- 1 Choisissez une heure et un lieu, et gardez-les. L'habitude se forme autour du contexte, pas du contenu.
- 2 Une question par jour, dans l'ordre. Si une question ne colle pas à la journée, écrivez pourquoi — c'est aussi une entrée.
- 3 Clôturez chaque entrée par le bilan d'humeur en trois étapes. Cela prend vingt secondes, et c'est ce qui transforme un journal en données.
- 4 Relisez-vous les jours 7, 14, 22 et 30. Les questions de relecture sont là où la plupart des gens repèrent leur premier schéma.
- 5 Dans Lamplit, le journal gratuit vous propose chaque jour trois questions guidées et le même suivi d'humeur en trois étapes, entretient votre série et trace votre humeur sur des semaines — pour que le schéma vienne à vous.

Vous préférez votre téléphone au papier ?

Le même journal est intégré à Lamplit, gratuitement : il enregistre les entrées pour vous et réunit sommeil, humeur, alimentation et entraînement au même endroit. Web, iPhone, Android, Apple Watch et Wear OS.

lamplit.ai — compte gratuit, sans carte bancaire

Sources

Lorsqu'un élément repose sur une source précise, le numéro entre crochets y renvoie. Chaque source est accompagnée de son lien.

1. Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
2. Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
3. Lieberman, M.D. et al. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
4. Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
5. Kross, E. & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81–136. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
6. Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
7. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)

8. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Dernière révision : 24 août 2026

Ces questions soutiennent la réflexion et ne remplacent pas une prise en charge en santé mentale. Si vous ressentez une humeur basse persistante, de l'anxiété ou des pensées de vous faire du mal, contactez un professionnel de santé ou une ligne d'écoute locale.