

Journées



**Créez votre
carnet coach avec
Karine et Jean André !**

LEDUC  x LE PAPIER
FAIT DE LA RÉSTANCE

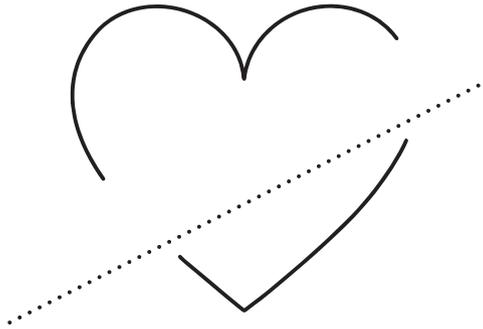
*Plus créatif, plus organisé, plus centré,
plus serein... préparez-vous à devenir vous en mieux.*

LEDUC  x LE PAPIER
FAIT DE LA RÉSTANCE

21,95 euros
Prix TTC France

Rayon : développement
personnel


9 791028 527075



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Thimonnier

Correction : Audrey Peuportier

Mise en page intérieure : Antartik et Jean André

Design de la couverture : Jean André

Production de couverture : Antartik

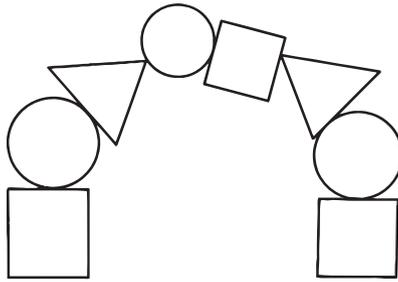
© 2023, Leduc Éditions

X

Osez le papier

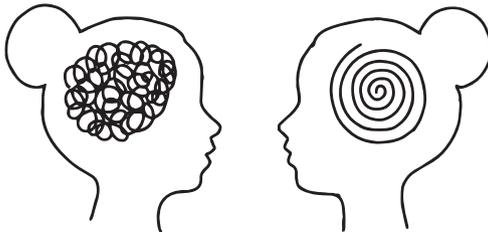
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2707-5



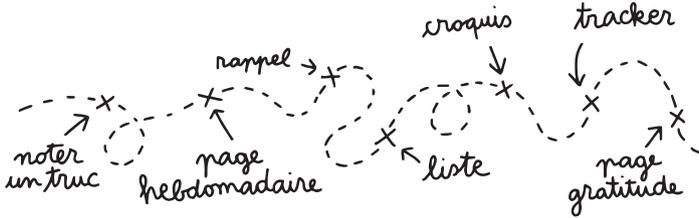
Vous connaissez ce sentiment de satisfaction : quand tout est rangé chez vous, ordonné, à sa place, que vous pouvez vous installer confortablement dans le canapé, allumer une bougie (on est d'accord que tant que la bougie n'est pas allumée, le ménage n'est pas terminé, n'est-ce pas ?), et que vous profitez simplement du calme et du bonheur d'avoir un intérieur propre et rangé. Eh bien, pour moi, c'est un peu le même ressenti lorsque j'écris dans mes carnets.

Parfois j'écris pour me vider la tête, quand mes pensées sont trop chaotiques ou que mes angoisses m'empêchent d'y voir clair. De temps à autre j'ai besoin d'un coup de boost, et pour ça je liste mes gratitudes, puis je note mes objectifs et ça donne une direction plus claire à ma journée. D'autres fois, j'ai juste envie de gribouiller des trucs ou de faire des schémas (#teammémoirevisuelle) pour réorganiser mon esprit.

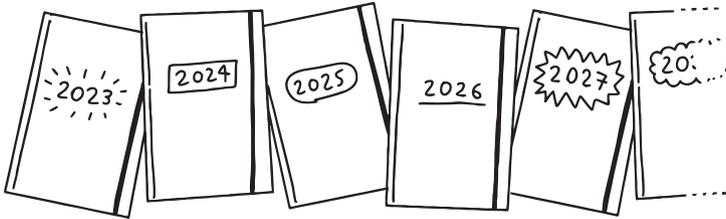


Bref, ça me fait du bien. Et lorsque j'ai commencé à organiser mes carnets sous forme de Bullet Journal®, j'ai découvert la satisfaction d'avoir tous mes carnets condensés en un, disponibles en même temps, au même endroit.

Journées est pensé de cette manière. C'est à la fois un carnet de croquis, un carnet d'organisation, un outil de productivité, de *journaling*, un endroit pour recueillir vos pensées, et pour vous rendre compte du chemin parcouru. Vous l'aurez compris, c'est votre allié de tous les jours.



Et comme nous sommes tous et toutes différent(e)s, nous avons pensé ce carnet, avec Jean André, pour tous les profils et utilisations possibles. Hormis cette introduction qui vous guide et vous propose des exemples pour démarrer et construire vos différentes pages, le reste du carnet est laissé vierge pour que vous soyez le plus libre possible d'en faire ce que vous voulez. Appropriez-le-vous, faites des ratures, rêvez à votre futur, dessinez-le, visualisez-le, recommencez, créez, rappelez-vous des choses, petites et grandes. C'est tout ce que l'on vous souhaite dans ce nouveau voyage.



Je m'appelle Karine André, je griffonne dans des carnets tous les jours depuis que je suis adolescente. Je suis coach sportive, mère de 2 enfants, je vis à Paris et j'aime particulièrement le format du *bullet*. Je vous accompagne au fil de ses pages pour vous donner toutes mes astuces et tips pour démarrer votre carnet *Journées* ! Je suis mariée à Jean André, artiste et fondateur du salon de tatouage Bon Jour Tattoo Club. Jean utilise son *bullet* comme un carnet de croquis, de dessins, de matérialisation de ses idées, bref, d'une manière complètement différente de la mienne, et pourtant bien complémentaire !

Karine André



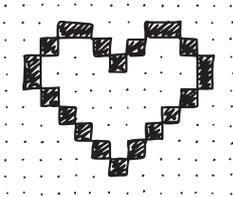
C'EST QUOI CE CARNET ET COMMENT L'UTILISE-T-ON ?

Munissez-vous de vos plus beaux feutres et crayons, ou tout simplement de votre classique stylo noir, installez-vous confortablement comme lors d'un rituel, ou au contraire notez rapidement vos idées entre deux rendez-vous. Toutes les façons de faire sont bonnes et plus vous arriverez à vous approprier ce nouvel outil, plus il vous sera utile.



LES PAGES

Elles sont piquetées de petits points qui vous donnent la possibilité de tracer des traits, de séparer les pages en plusieurs sections, de dessiner des tableaux, ou simplement d'avoir une sorte de trame pour créer.



TITRES DE PAGES

En haut de chaque page, vous avez un espace libre qui est destiné à l'écriture d'un titre pour votre rubrique. Cela vous aidera visuellement à vous repérer, mais aussi à clarifier directement les choses dans votre tête !

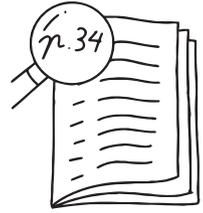


Remplissez votre carnet exactement comme vous le souhaitez. Organisez vos pages les unes à la suite des autres, même si elles ne se suivent pas forcément. La seule chose que je vous recommande, c'est de ne pas mettre deux sujets différents sur une même page. Vous écrivez votre *to do list* ? Super ! Et maintenant, si l'envie vous prend d'écrire pour planifier vos vacances, par exemple ? Prenez la page suivante, notez-y vos idées et commencez à organiser vos jours *off*. Il sera ensuite plus facile de retrouver la page dédiée à vos vacances et de continuer d'y mettre vos idées ou d'y noter vos meilleures adresses.

LE SOMMAIRE

Un sommaire se situe au début de votre carnet, juste après cette introduction. Utilisez-le pour retrouver plus facilement les pages que vous cherchez. Concrètement, si votre *to do* du jour est en page 24 et que l'organisation de vos vacances d'été 2023 est en page 25, reportez les titres de vos pages comme ceci :

24	TO DO	<i>Semaine 12</i>
25	ORGANISATION	<i>Summer 2023</i>



VOS SYMBOLES

Un des trucs cool avec le Bullet Journal®, c'est que vous pouvez le personnaliser au fur et à mesure avec des petits symboles, des *doodles*, des dessins, qui vous aideront à vous repérer ou à y voir plus clair. Créez votre propre code en fonction de votre utilisation. Vous pouvez par exemple attribuer le symbole « étoile » à vos rendez-vous, un petit rond pour les trucs à faire de votre *to do*, un point d'exclamation pour les choses importantes ou urgentes. Plus ponctuellement, le symbole « soleil » à vos vacances, un cœur pour vos *couple dates*, etc. ! Voyez les symboles qui reviennent souvent et ceux qui ne sont que de passage, mais amusez-vous visuellement à vous repérer au sein de vos pages et au fil du carnet. C'est tout son intérêt !



Pour vous aider ou vous donner des idées, vous trouverez joint à ce carnet, deux planches de stickers ainsi que des pochoirs. Utilisez-les exactement comme vous le souhaitez. Pour illustrer ou « marquer » certaines pages, pour vous repérer, ou simplement pour décorer. Vous pouvez aussi prendre un des motifs qui vous plaît et le reproduire tout au long de votre carnet.

JOURNAL / LISTE / NOTE

LE JOURNALING

Notez simplement tout ce qui vous passe par la tête. Comme lorsque vous écriviez dans votre journal intime ! Écrire, ça fait du bien à la tête, ça clarifie l'esprit et ça désencombre. Vous pouvez aussi vous poser une question et y répondre.

LES LISTES

Inscrivez en haut de page le titre de votre liste, et remplissez-la au fur et à mesure : livres à lire, expositions à faire, lieux à visiter, contenus à créer, etc.

LA VISUALISATION

Que voulez-vous réaliser dans les prochains mois ? Dans les prochaines années ? Quels sont vos rêves ? Quels sont vos projets ? Décrivez-les en détail : les couleurs, les sensations, les lieux... La visualisation est un outil puissant qui requiert un peu d'entraînement, votre carnet peut totalement être un support si vous voulez vous y mettre !

LA BUCKET LIST

La *bucket list*, c'est la liste des choses que vous voulez absolument faire ou voir avant de mourir. C'est une liste de rêves et un outil précieux pour voir les choses en grand et peut-être transformer certains de vos rêves en objectifs... puis en réalité !

LES PAGES GRATITUDE

Il s'agit d'un des exemples d'utilisation les plus faciles à mettre en place et aussi un des plus efficaces. Écrivez tous les soirs votre liste de gratitude. Qu'est-ce qui vous a amusé(e) aujourd'hui ? Fait sourire ? Aidé(e) à passer une bonne journée ? Le noter, c'est l'ancrer dans la réalité, et ça rend un peu plus joyeux(se) chaque jour. Vous pouvez également y consacrer un espace en fin de chaque page.



TRACKER / OBJECTIFS

LES SUIVIS D'HABITUDE

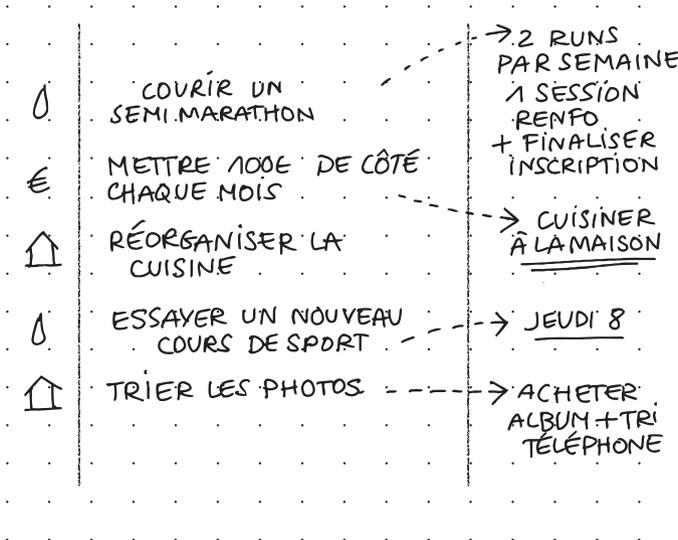
Vous pouvez intégrer un petit *tracker* sur votre page mensuelle (voir page 12), qui vous permet de suivre les habitudes que vous avez ou que vous essayez de mettre en place : sport, temps pour soi, sommeil, hydratation... Un petit encart visuel vous permet de suivre tout cela en un coup d'œil.

	L	M	M	J	V	S	D
MÉDITATION MATIN	/	X	/	/		X	
YOGA 20'	X	/			X	X	X
8H DE SOMMEIL	/	X		X			
JOURNÉE SANS SUCRE			X			/	
STRETCHING	X	X	X		X	/	
5 FRUITS	/	X		/	/		
NO TV / NO SOCIAL MEDIA	X						X

/ : J'AI ESSAYÉ · X : FAIT

LES OBJECTIFS

Quelque chose que j'aime bien faire, c'est noter tous mes objectifs dans une grande liste, puis rassembler ceux qui appartiennent au même genre, et créer des listes avec des sous-objectifs. Cela me permet de découper mes objectifs en actions de plus en plus concrètes et réalisables. Je garde quand même toujours une page classique pour mes « objectifs » dans laquelle je note de nouvelles idées lorsqu'elles me traversent l'esprit.



AGENDA / CALENDRIER

Oui, *Journées* peut aussi vous servir d'agenda classique, tout en étant aussi votre journal, votre carnet de notes et de dessins, et tant d'autres choses (à vrai dire, tout ce que vous pouvez imaginer) ! Pour cette partie, je vous propose des façons de styliser vos différentes pages, afin de vous aider à vous lancer. Lorsque j'ai commencé à remplir mon premier Bullet Journal®, j'ai testé différentes configurations de pages agenda (mensuelles et hebdomadaires, notamment), chaque mois je changeais, j'améliorais ou modifiais des petits éléments, jusqu'à trouver un design qui me convienne. Donc, si vous tâtonnez, c'est normal !

PAGE ANNUELLE (6 OU 12 MOIS)

Commencez par la ou les pages annuelles. Selon le niveau de détail que vous souhaitez y apporter, utilisez une ou deux pages (par exemple une double page peut servir pour 12 mois, ou 6 mois si vous y inscrivez beaucoup de choses). Notez les chiffres de 1 à 30 (ou 31) pour chaque mois, avec la première lettre de chaque jour de la semaine. Ensuite, pour remplir votre page annuelle, vous pourrez soit utiliser des symboles, un code couleurs (pour chaque type de projet par exemple), ou encore noter en quelques mots les éléments importants de chaque mois. À vous de voir !

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28

MARS

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

MAI

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

AOÛT

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30