Mon journal d’expression

Dix minutes, un stylo, quelques formes ou couleurs : aucune performance attendue.

1 · La météo de mon moment

Une couleur, un mot, une image pour représenter ce que je ressens.

2 · Ce que j’aurais envie de dire

Écrire librement, sans corriger ni juger.

3 · Ce dont j’ai besoin aujourd’hui

Une action douce, concrète et possible.

Ce support ne remplace pas un soin médical ou un accompagnement psychologique.

© 2026 Louison Poiriez · L'ouïe de soi · Usage personnel autorisé
Redistribution, publication ou revente sans autorisation écrite : interdites.