



# Future Self Journal

Créez la personne que vous voulez devenir

---

DR NICOLE LEPERA

Traduit par Marion Leprieur



# Pourquoi le Future Self Journal fonctionne

Le « Future Self Journal » (Journal du Futur Soi) est une pratique quotidienne pour vous aider à sortir du mode "pilote automatique" de votre subconscient – ou des schémas de comportements/habitudes qui vous gardent coincés dans le passé.

Tout cela est pratiqué dans le Future Self journal en :

- Observant les manières dont vous restez bloqués dans vos conditionnements passés
- Posant une intention consciente de changement au quotidien
- Se fixant de petites étapes, faciles à mettre en pratique pour commencer à faire de nouveaux choix quotidiens tournés vers un résultat futur, tout en reconnaissant et acceptant la présence de la résistance du mental.



## VOTRE CERVEAU EST CAPABLE D'INCROYABLES CHANGEMENTS

Votre cerveau peut changer au cours de votre vie. Oui, relisez cette phrase ! La science a démontré que notre cerveau est capable de créer de nouvelles cellules, de se renforcer et de créer de nouvelles connexions. C'est ce que l'on appelle la **neuroplasticité**.

La majorité d'entre nous a renforcé tous les circuits habituels (croyances, sentiments, comportements, capacités adaptatives) que nous avons appris dans l'enfance en répétant la majorité de ces habitudes sur une base quotidienne. Notre cerveau est plastique, ce qui signifie qu'à travers les actes intentionnels, nous pouvons changer les circuits de connexions dans notre cerveau. Afin de créer du changement, nous avons donc besoin de créer de nouveaux neurones et nouveaux circuits. Avec le temps, ces nouveaux circuits pourront être conservés dans notre subconscient et devenir notre nouveau « pilote automatique ».



## SI VOUS EN RÊVEZ, VOUS POUVEZ LE CRÉER

Il a été largement démontré que la répétition mentale, ou l'action de visualiser mentalement un événement a un impact sur les résultats dans la vie réelle. Cela souligne bien le pouvoir de l'esprit.

Notre corps ne sait pas faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui est imaginé ; nous créons donc des répétitions du succès lorsque nous faisons une répétition mentale [tout comme les artistes répètent leur spectacle avant la représentation devant un public NDLT.]. Ecrire au présent (« **Je suis** ») envoie comme message que ces changements sont déjà en cours. Cela indique que c'est déjà là.



## LA RÉPÉTITION ÉTABLIT DE NOUVELLES HABITUDES

Vous êtes capable de reprogrammer votre subconscient à travers la répétition constante jusqu'à avoir intégré un nouveau « programme ». Pour créer un changement durable, le cerveau a besoin d'une pratique régulière (pour créer et renforcer de nouveaux neurones et nouvelles connexions). Cette pratique prend seulement **5 à 8 minutes par jour**, ce qui permet de se dégager facilement du temps pour cela au quotidien.

# 5

## étapes pour utiliser le FUTURE SELF JOURNAL

@The.Holistic.Psychologist



### 1

## Observer les schémas de pensées, les émotions et comportements qui nous limitent

Passez du temps à réfléchir (et peut-être même écrire) à propos des différents domaines de votre vie. Par exemple : mental/psychologique, financier/professionnel, spirituel, physique/hygiène de vie et social/relationnel, loisirs & temps libre, etc. Certains d'entre vous voudront peut-être passer du temps à s'observer chaque jour dans chacun de ces domaines pour commencer à noter vos schémas de conditionnement.

Une fois que vous avez réfléchi à cela ou pris des notes, commencez à examiner les changements que vous pourriez initier dans chacun de ces domaines qui vous permettraient d'être plus épanoui.e. Il y en a peut-être plus d'un.

**Rappelez-vous qu'il n'est question que des changements que vous pouvez mettre en place vous-même et non de changer le comportement de quelqu'un d'autre.**

Utilisez la liste ci-dessous pour commencer à noter des changements selon les domaines choisis\*:

### ÉMOTIONNEL

*Ce que j'observe* : Je réagis souvent sous le coup de l'émotion et ne me sens pas capable de gérer mes émotions.

*Ce que je peux changer* : je peux pratiquer de profondes respirations par le ventre pour réguler les réactions émotionnelles dans le corps.

### SOCIAL/RELATIONNEL

*Ce que j'observe* : mes besoins ne sont pas honorés dans mes relations.

*Ce que je peux changer* : je peux pratiquer pour devenir plus conscient.e de mes besoins et désirs dans mes relations.

### SPIRITUEL

*Ce que j'observe* : je ne me sens pas connecté.e à mon intuition et lutte pour savoir « ce qui est bon pour moi ».

*Ce que je peux changer* : je peux m'entraîner à me relier à mon corps physique, là où réside mon intuition

### PHYSIQUE/HYGIÈNE DE VIE

*Ce que j'observe* : je m'éparpille lorsque je commence ma journée.

*Ce que je peux changer* : je peux créer un rituel matinal, en commençant ma journée avec un petit choix pour moi-même.

### PROFESSIONNEL

*Ce que j'observe* : je n'arrive pas à dire non aux requêtes de mes collègues

*Ce que je peux changer* : je peux commencer par dire non aux requêtes simples comme les propositions de déjeuner

\*Vous pouvez revenir à cette étape au fur et à mesure que votre bien-être augmente afin d'explorer de nouveaux domaines dans lesquels vous souhaitez intégrer des changements.

# 5

## étapes pour utiliser le FUTURE SELF JOURNAL

@The.Holistic.Psychologist

### 2

## Choisir un PETIT domaine de changement

**Commencez TRES petit.** Trop de changements trop vite peut submerger le besoin de sécurité et de « connu » de notre subconscient. Ainsi, travailler sur des changements, un petit domaine à la fois est plus utile.

Dans l'étape 1, vous avez probablement identifié plus d'un domaine dans lequel vous souhaiteriez créer une nouvelle habitude. Votre ego essaiera probablement de vous suggérer (ou de vous demander) de vous focaliser sur de multiples changements à la fois. C'est tout à fait normal. Ne vous tracassez pas sur lequel choisir en premier – il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de commencer.

En examinant votre liste dans chaque domaine, prenez le temps de réfléchir au domaine (mental, social/relationnel, professionnel, etc.) où le changement semble être le plus aisé pour vous. Une fois que vous avez identifié le domaine par lequel vous allez commencer, choisissez alors uniquement un petit changement ou une petite habitude. Choisissez celui de la liste qui vous semble le plus accessible pour vous à cet instant.

Rappelez-vous, l'idée est de se préparer au succès. S'en tenir à un petit changement d'habitude permet d'éviter de se sentir submergé et ainsi de tenir cette petite promesse quotidienne, même dans les moments plus difficiles. Avec le temps, cette promesse régulière aide à reconstruire la confiance en soi après des années « d'auto-trahison » (de ne pas avoir tenu les promesses faites envers soi-même). Cela aide à créer et maintenir des promesses de plus en plus grandes envers soi, avec le temps. Certains des plus grands changements peuvent avoir lieu en commençant par une petite promesse comme boire un verre d'eau chaque jour !

# 5

## étapes pour utiliser le FUTURE SELF JOURNAL

@The.Holistic.Psychologist

### 3

## Poser l'intention de créer du changement chaque jour

Dans le domaine choisi à l'étape 2)

### Créer du temps pour écrire chaque jour

Trouvez le moment où vous avez le plus de clarté mentale, lorsque votre esprit est clair et calme. Pour certains, ce sera le matin et pour d'autres, c'est en soirée. N'essayez pas de faire cela lorsque vous êtes au milieu d'un moment stressant où que vous vous sentez émotionnellement épuisé.

Peut-être qu'un rappel vous sera nécessaire comme il s'agit d'une nouvelle habitude. Une fois que vous avez trouvé le moment de la journée qui marche le mieux pour vous, il vous sera utile d'organiser votre planning en fonction de ce moment, pour ne pas manquer une journée. Vous pouvez mettre une alarme ou un rappel sur votre téléphone pour vous aider à ne pas oublier. Gardez votre carnet à un endroit pratique pour vous.

Si vous manquez une journée, ce n'est pas un problème (cela arrive et c'est complètement normal au début). Essayez d'éviter d'y attribuer une signification (par exemple : « je ne termine jamais ce que je commence », « je suis paresseux/paresseuse »). Engagez-vous à reprendre le lendemain. Pour chaque nouvelle habitude, il y aura peut-être des moments où vous ne le ferez pas. C'est ok. Cela fait partie du processus pour apprendre à se faire confiance. Aujourd'hui est juste un jour. Demain est une nouvelle opportunité.

### Poser l'intention du changement chaque jour, en utilisant l'écriture

Utilisez les instructions d'écriture ci-dessous (vous avez des exemples concrets sur la page suivante) afin de mettre de la conscience dans la nouvelle habitude que vous avez choisie. Cette pratique aide à interrompre le mode « pilotage automatique » de nos vieilles habitudes et de créer la possibilité de faire un nouveau choix dans le présent.

**Aujourd'hui je pratique** \_\_\_\_\_

**J'ai de la gratitude pour** \_\_\_\_\_

**Aujourd'hui, je suis** \_\_\_\_\_

**Le changement dans ce domaine me permet de me sentir** \_\_\_\_\_

**Aujourd'hui, je pratique lorsque** \_\_\_\_\_

# 5

## étapes pour utiliser le FUTURE SELF JOURNAL

@The.Holistic.Psychologist

### 3

## Poser l'intention de créer du changement chaque jour

Dans le domaine choisi à l'étape 2)



### ASTUCES

- Ne cherchez pas à être « parfait.e » dans cette pratique ou dans vos réponses. Ne cherchez pas à savoir si vous faites bien. Si vous ne pouvez répondre qu'à une question, faites juste une question. Développer votre pratique chaque jour. Le simple fait d'accomplir une tâche chaque jour à laquelle vous vous êtes engagé.e servira votre mieux-être. Faites ce que vous pouvez.
- Rappelez-vous de rester focalisé.e sur le domaine de changement que vous avez choisi dans l'étape 2. Essayez de réfléchir à toutes les manières possibles pour mettre en pratique cette nouvelle habitude au cours de votre journée. Par exemple, si vous travaillez à mettre plus de conscience, réfléchissez à tous les moyens possibles de pratiquer la conscience au cours de votre journée. Voici quelques idées : durant les repas, lorsque vous faites vos courses, et lorsque vous interagissez avec d'autres personnes.
- Vos réponses chaque jour seront probablement très similaires. La répétition est nécessaire pour créer de nouvelles habitudes (et créer de nouveaux circuits de connexions neuronales qui vont avec ces changements).
- Notez que vous ne croirez peut-être pas vos nouvelles affirmations tout de suite ou que vous ne ressentirez peut-être pas la gratitude pour les choses que vous avez listées tout de suite. C'est OK. Avec le temps, vous verrez que vos croyances les plus tenaces changeront avec une pratique régulière.
- Patience. Le changement prend du temps et beaucoup d'habitudes prendront plus de 30 jours pour se mettre en place. Tenez-vous à un domaine de changement jusqu'à que votre nouvelle habitude devienne régulière. Assurez-vous d'observer cette régularité avant de vous lancer dans un nouveau changement.



### PRATIQUE AVANCÉE

Lorsque vous écrivez, prenez un moment pour commencer à visualiser et ressentir la version de vous qui vit déjà ce changement. Imaginez un contexte avec votre ancienne manière de répondre à la situation et commencez à pratiquer votre nouvelle manière de répondre. Si cela est possible (et ça le deviendra avec le temps), commencez par vous autoriser à ressentir toutes les nouvelles émotions que votre nouveau comportement permettrait.

# 5

## étapes pour utiliser le FUTURE SELF JOURNAL

@The.Holistic.Psychologist

### 4

## Commencer à pratiquer le changement des pensées, émotions et comportements limitants au quotidien

Bien que l'exercice d'écriture soit un outil très utile pour créer de nouveaux circuits neuronaux, il vous faudra pratiquer ces nouvelles habitudes tout au long de votre journée.

La résistance au changement (le bavardage mental), même lorsque l'on prend le temps de pratiquer l'écriture, est complètement normale. Nous avons tous en nous une résistance au changement indispensable à notre évolution. Le subconscient est très puissant et lorsque nous tentons de briser ses schémas, il peut y avoir une crise de colère du mental. Vous pouvez alors ressentir de l'anxiété, de la peur ou avoir le sentiment d'être complètement bloqué.e. Surmonter cela fait partie intégrante du processus. A chaque fois que vous choisissez consciemment de pratiquer – même lorsque votre mental vous criera de ne pas le faire – vous surmontez la résistance de votre mental. Avec le temps, ces nouvelles habitudes deviendront le nouveau « normal » pour vous.

### 5

## Pratiquer chaque jour régulièrement afin de créer un changement durable

**Ceci n'est pas une solution miracle.** La répétition est la clef dans cette pratique. Afin de reprogrammer vos circuits neuronaux, vous aurez besoin de vous engager à la pratique de l'écriture quotidienne et à la pratique de création de cette nouvelle habitude, sur au moins 30 jours (et souvent plus), pour vous assurer de faire de cette nouvelle habitude un nouveau schéma du subconscient.

**Notez et célébrez vos succès chaque jour !**

- Remarquez l'accomplissement de vos nouvelles promesses chaque jour. Et OUI, le simple fait de faire l'exercice d'écriture est une petite promesse à célébrer !
- Evitez toute tendance à minimiser ou invalider vos progrès. Nous avons tous en nous un juge sévère qui adore nous attaquer lorsque nous essayons de nouvelles choses. Remarquez simplement la présence de cette voix critique puis retirez votre attention de ce commentaire inutile.
- Notez tous les changements personnels qui s'accumuleront avec le temps. Rappelez-vous de faire preuve de patience puisque créer une nouvelle habitude demande du temps.
- N'oubliez pas, votre ego (dont le job est de vous maintenir dans une zone familière de « vous ») sera sûrement indiscipliné, tentera de minimiser vos progrès, ou de vous comparer aux autres etc. C'est ok, continuez à pratiquer. Continuez à célébrer. Continuez d'avancer. La régularité et la persévérance sont les fondations de votre guérison et votre transformation.



## Instructions quotidiennes : comment les utiliser

**Aujourd'hui je pratique** : après avoir observé les pensées et émotions habituelles qui vous limitent, choisissez UN domaine sur lequel vous souhaitez commencer à créer du changement.

**J'ai de la gratitude pour** : Identifier et se focaliser sur ce qui vous apporte de la gratitude vous aide à reconnaître ce qui est déjà là et à apporter une énergie positive.

**Aujourd'hui, je suis...** [nouvelle pensée/affirmation] : les pensées habituelles vous limitent. Notez une nouvelle pensée/affirmation qui vous aidera à vous souvenir que vous créez le changement souhaité.

**Le changement dans ce domaine me permet de me sentir** [nouvelle émotion] : Les pensées habituelles donnent toujours lieu aux mêmes ressentis (ou « addictions émotionnelles »). Notez comment vous souhaiteriez vous sentir (vis-à-vis de vous, des autres, du monde, etc.) si vous commencez à croire en la nouvelle pensée notée juste au-dessus. Ecrivez au présent, comme si cela était déjà le cas.

**Aujourd'hui, je pratique lorsque...** [nouveau comportement] : afin de créer du changement, vous aurez besoin de mettre en pratique régulièrement. Notez comment et quand vous pourrez mettre les changements en pratique au cours de votre journée.

## Instructions quotidiennes

(à imprimer pour écrire directement dessus ou à réécrire dans votre journal)

**Aujourd'hui je pratique** \_\_\_\_\_

**J'ai de la gratitude pour** \_\_\_\_\_

**Aujourd'hui, je suis** \_\_\_\_\_

**Le changement dans ce domaine me permet de me sentir** \_\_\_\_\_

**Aujourd'hui, je pratique lorsque** \_\_\_\_\_

## Instructions quotidiennes

(à imprimer pour écrire directement dessus ou à réécrire dans votre journal)

**Aujourd'hui je pratique** \_\_\_\_\_

**J'ai de la gratitude pour** \_\_\_\_\_

**Aujourd'hui, je suis** \_\_\_\_\_

**Le changement dans ce domaine me permet de me sentir** \_\_\_\_\_

**Aujourd'hui, je pratique lorsque** \_\_\_\_\_





# Future Self Journal : instructions



@The.Holistic.Psychologist

## Instructions quotidiennes

(à imprimer pour écrire directement dessus ou à réécrire dans votre journal)

Aujourd'hui je pratique \_\_\_\_\_

J'ai de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis \_\_\_\_\_

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je pratique lorsque \_\_\_\_\_

## Instructions quotidiennes

(à imprimer pour écrire directement dessus ou à réécrire dans votre journal)

Aujourd'hui je pratique \_\_\_\_\_

J'ai de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis \_\_\_\_\_

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je pratique lorsque \_\_\_\_\_

## Instructions quotidiennes

(à imprimer pour écrire directement dessus ou à réécrire dans votre journal)

Aujourd'hui je pratique \_\_\_\_\_

J'ai de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis \_\_\_\_\_

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je pratique lorsque \_\_\_\_\_

## Instructions quotidiennes

(à imprimer pour écrire directement dessus ou à réécrire dans votre journal)

Aujourd'hui je pratique \_\_\_\_\_

J'ai de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis \_\_\_\_\_

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je pratique lorsque \_\_\_\_\_



# Future Self Journal : instructions

@The.Holistic.Psychologist

## Instructions quotidiennes

Exemples [pour celles et ceux qui souhaitent pratiquer la conscience]

Aujourd'hui je pratique vivre en conscience

J'ai de la gratitude pour cette nouvelle opportunité de vivre en conscience

Aujourd'hui, je suis « présent.e »

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir plus connecté.e à moi + les autres

Aujourd'hui, je pratique lorsque j'observe où se trouve mon attention et que je la ramène au moment présent

## Instructions quotidiennes

Exemples [pour travailler sur la réactivité émotionnelle]

Aujourd'hui je pratique l'utilisation de ma respiration pour réguler mes émotions

J'ai de la gratitude pour l'opportunité de pratiquer une nouvelle façon de réguler mes émotions

Aujourd'hui, je suis « calme et en paix »

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir en contrôle de mes réactions en réponse à mes émotions

Aujourd'hui, je pratique lorsque j'utilise de profondes respirations par le ventre pour calmer mes émotions lorsque je m'adresse à mon/ma partenaire

## Instructions quotidiennes

Exemples [pour apprendre à répondre aux besoins de l'enfant intérieur]

Aujourd'hui je pratique l'autorisation à me sentir aimable

J'ai de la gratitude pour cette nouvelle opportunité d'apprendre à me sentir aimable

Aujourd'hui, je suis « digne » d'être aimé.e

Le changement dans ce domaine me permet de me sentir plus positive à mon égard dans mes relations

Aujourd'hui, je pratique lorsque j'utilise mon affirmation « je suis aimable » lorsque mon mental tente de me dire le contraire.

# FUTURE SELF JOURNAL : FAQ

@The.Holistic.Psychologist

## « Dois-je le faire tous les jours ? »

Oui. Cette méthode utilise la neuroplasticité. Nos cerveaux sont plastiques, ce qui signifie qu'à travers des actes posés en conscience, nous pouvons modifier les circuits neuronaux. Cependant, cela demande une répétition régulière pour les changer. Cette pratique ne prend que 5 à 8 minutes par jour, ce qui rend cette technique simple d'accès et facile à accomplir sur une base quotidienne.

## « Et si je manque une journée ? »

Pas de problème. Si vous manquez une journée, c'est ok. Essayez d'éviter d'attribuer une signification à cela (par exemple : « je ne termine jamais ce que je commence », « je suis paresseux/paresseuse »). Engagez-vous à reprendre le lendemain. Pour chaque nouvelle habitude, il y aura peut-être des moments où vous ne le ferez pas. C'est ok. Cela fait partie du processus pour apprendre à se faire confiance. Aujourd'hui est juste un jour. Demain est une nouvelle opportunité.

## « J'ai une grande résistance au fait de tenir un journal. Je n'arrive pas à m'y mettre. J'ai besoin d'aide »

La résistance au changement (le bavardage mental), même lorsque l'on prend le temps de pratiquer l'écriture, est complètement normale. Nous avons tous en nous une résistance au changement indispensable à notre évolution. Le subconscient est très puissant et lorsque nous tentons de briser ses schémas, il peut y avoir une crise de colère du mental. Vous pouvez alors ressentir de l'anxiété, de la peur ou avoir le sentiment d'être complètement bloqué.e. Surmonter cela fait partie intégrante du processus. A chaque fois que vous choisissez consciemment de pratiquer – même lorsque votre mental vous criera de ne pas le faire – vous surmontez la résistance de votre mental. Ne cherchez pas à faire cela « parfaitement ». Ne cherchez pas à « bien faire ». Si vous ne pouvez répondre qu'à une question, faites juste une question. Développer votre pratique chaque jour. Le simple fait d'accomplir une tâche chaque jour à laquelle vous vous êtes engagé.e servira votre mieux-être. Faites ce que vous pouvez.

## « On te voit toujours faire ton exercice d'écriture le matin. Est-ce que cela signifie que c'est le meilleur moment ? »

Si vous me suivez sur Instagram, vous me voyez sûrement tenir mon journal tous les matins. C'est le moment le plus approprié pour moi. C'est à ce moment-là que je me sens la plus détendue et créative. Cela est différent pour chaque personne. Certain.e.s d'entre vous préféreront peut-être le soir avant le coucher. D'autres, au moment de la pause déjeuner. Le moment n'est pas important. C'est l'action qui est importante. Vous pouvez essayer différents moments pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

# FUTURE SELF JOURNAL : FAQ

@The.Holistic.Psychologist

**« Je ne fais pas de progrès. Est-ce que Future Self Journal fonctionne pour tout le monde ? »**

Future Self Journal peut fonctionner pour tout le monde. C'est l'action de devenir conscient.e. Cependant, ce n'est qu'un chemin vers la conscience. Vous commencerez alors à être plus attentif.ve à vos pensées et comportements. Plus vous vous engagez à pratiquer, sans juger l'expérience, meilleurs seront les résultats.

**« Je ne veux pas garder le même schéma sur 30 jours, est-ce que je peux le changer ? »**

Vous tirerez les meilleurs bénéfices si vous vous tenez à un schéma à la fois. Cela vous permettra de focaliser votre attention sur ce changement. Vous ferez ensuite l'exercice d'écriture (et pratiquerez votre nouvelle habitude au cours de la journée) en lien avec le domaine choisi. S'y tenir sur les 30 jours complets vous assurera d'avoir bien ancré cette nouvelle habitude dans vos schémas subconscients.

**« Je suis sceptique au sujet de cette méthode »**

C'est la résistance du mental et c'est normal. Ne vous focalisez pas sur le fait d'être sceptique. Portez votre attention sur les questions. Répondez-y avec le maximum de clarté possible. Au cours du processus, la résistance s'estompera.

**« Est-ce que je peux taper à l'ordinateur au lieu d'écrire à la main ? »**

Oui. Cependant, vous tirerez plus de bénéfices en écrivant à la main. Les neurosciences ont démontré que l'usage de l'écriture à la main connecte différemment nos hémisphères cérébraux.

**« J'ai des difficultés avec \_\_\_\_\_, que devrais-je écrire dans mon journal ? »**

Il est possible que vous rencontriez des blocages du mental ou émotionnels durant le processus. Résoudre ce processus par vous-même est important pour votre mieux-être. Ne vous souciez pas de faire les choses à la « perfection ». Contentez-vous de vous connecter à votre voix intérieure.