Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Un journal de gratitude sur 21 jours : un parcours autonome

Publié le: 2026-10-25

Il s'agit d'une suite originale de 21 entrées, pas du résumé d'une publication au titre semblable ni d'une promesse de modifier une habitude en exactement trois semaines. Un épisode précis et quelques phrases suffisent : que s'est-il passé, pourquoi cela comptait-il et souhaitez-vous y répondre ? Si rien ne vous vient, notez-le honnêtement ou passez l'entrée.

Adaptez les questions à votre vie. Vous n'avez pas à remercier pour un préjudice, nier les expériences difficiles ou vous comparer à des personnes qui ont moins. Les septième, quatorzième et vingt et unième jours, relisez vos notes pour repérer les soutiens récurrents et une action à poursuivre. Le parcours imprimable comprend les 21 lignes avec un espace de réponse.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Jour	Thème	Question pour écrire	Ma note personnelle
1	Nourriture	Quel moment lié à la nourriture voudrais-je remarquer aujourd'hui ?	
2	Un lieu	Quel lieu a compté pour moi aujourd'hui, et pourquoi ?	
3	Repos	De quel moment de repos voudrais-je me souvenir ?	
4	Un objet utile	Quel objet simple m'a été utile aujourd'hui ?	
5	Nature	Qu'ai-je remarqué dans la nature aujourd'hui ?	
6	Une occasion d'apprendre	Quelle occasion d'apprendre quelque chose s'est présentée ?	
7	Temps libre	Quelle partie de mon temps libre a eu de la valeur pour moi ?	

Jour	Thème	Question pour écrire	Ma note personnelle
8	Une explication	L'explication de qui m'a aidé à comprendre quelque chose ?	
9	Attention	Quelle attention d'une autre personne voudrais-je remarquer ?	
10	Une tâche partagée	Quelle tâche avons-nous accomplie ensemble aujourd'hui ?	
11	Soutien	Quel soutien a compté pour moi ?	
12	Un retour sincère	Quel retour sincère m'a permis de voir quelque chose ?	
13	Un petit service	Quel petit service d'une autre personne m'est resté en mémoire ?	
14	Une occasion d'aider	Où ai-je eu l'occasion d'aider un peu ?	
15	Une action accessible	Quel petit pas accessible ai-je fait aujourd'hui ?	
16	Revenir après une pause	Comment ai-je repris une activité après une pause ?	
17	Une limite remarquée	Quelle limite personnelle ai-je remarquée aujourd'hui ?	
18	Accepter de l'aide	Quelle aide ai-je pu accepter ?	
19	Un choix utile	Lequel de mes choix s'est révélé utile ?	
20	Une possibilité inattendue	Quelle possibilité inattendue s'est présentée ?	
21	Quelque chose à conserver	Que voudrais-je garder de cette expérience pour la suite ?	

Sources

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/fr/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#gratitude-journal-21-days