

Ayel Essentiel Journaling

Le journaling comme outil de décision
pour les femmes en transition

"Le journaling n'est pas un loisir, c'est un outil de décision."
— Audrey Laye, 2025



■ Qui suis-je ?

Je m'appelle Audrey, maman, femme active, quadra bien entamée, coach PNL et de couple. À travers ce guide, je souhaite offrir un espace d'ancrage et de clarté aux femmes hypersensibles, overthinkers, ou en période de transition (périménopause, changement de cycle, manque de confiance). Le journaling est bien plus qu'un exutoire : c'est un outil puissant pour apaiser l'esprit, comprendre ses émotions et prendre des décisions alignées avec ses valeurs profondes.

■ Pourquoi le journaling est un outil puissant

- Sortir du mental en surchauffe (overthinking).
- Apaiser l'émotionnel et retrouver confiance.
- Mieux se connaître et s'aligner avec ses valeurs.
- Transformer le doute en décisions éclairées.

■ La méthode Ayel Essentiel Journaling

Étape 1 : L'écriture intuitive

Écrire librement sans filtre, sans jugement, tout ce qui occupe l'esprit.

Étape 2 : Se relire

Lire son texte avec douceur, repérer les émotions dominantes et les thèmes récurrents.

Étape 3 : Poser une question

Se demander : "Qu'est-ce qui est important pour moi ici ?" ou "Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?" ou "Qu'est-ce qui m'empêche de prendre une décision ?"

Étape 4 : Se placer en spectateur

Relire en se mettant à distance, comme si l'on écoutait une amie, et extraire l'essentiel.

Étape 5 : Extraire l'essentiel

Résumer en quelques phrases claires les besoins et désirs profonds.

Étape 6 : Prendre une décision

Lister les choix possibles, écrire les conséquences, puis visualiser si la décision est alignée avec ses valeurs et son objectif de vie.

■ Exercices pratiques

- Exercice 1 : Écrire 10 minutes chaque matin sans lever le stylo.
- Exercice 2 : Relire son texte de la semaine et noter 3 thèmes récurrents.
- Exercice 3 : Choisir un dilemme concret et appliquer la méthode complète.
- Exercice 4 : Rédiger une lettre à soi-même du futur pour vérifier l'alignement des choix.

■ Le journaling comme rituel de vie

- Créer son espace (cahier, stylo, ambiance).
- Trouver son rythme (quotidien, hebdo, ou selon besoin).
- S'autoriser à écrire sans peur ni jugement.
- Faire du journaling un allié des cycles de vie et des transitions.

■ Conclusion

Le journaling n'est pas un simple loisir, c'est un outil de décision et de transformation. Chaque mot posé est une graine de clarté. Fais du journaling ton rituel de confiance et d'alignement intérieur.