

À la recherche de soi : mon journal personnel et philosophique

Le projet : tenir un journal quotidien durant quelques semaines pour travailler à mieux se connaître. Nous suivrons ainsi les traces de Montaigne, qui commençait ainsi ses *Essais* :

« Je veux qu'on m'y voie en ma façon simple, naturelle et ordinaire, sans contention et artifice : car c'est moi que je peins. »

1. Je fais l'acquisition d'un carnet qui me plaît, dans lequel j'aurai plaisir à écrire.
Pas d'ordinateur ou de téléphone, il faut que ce soit un objet privilégié qui donne lieu à un moment d'écriture sans distraction.
2. Je réfléchis à l'intention qui va guider mon journal : est-ce que j'écris...



- Pour mieux me comprendre, m'observer ?
- Pour le plaisir d'écrire, de vivre un temps de méditation calme ?
- Pour me défouler, me libérer, gérer mes émotions ?
- Pour laisser libre cours à mon imagination ?
- Pour me perfectionner moralement, étudier mes défauts et mes qualités pour devenir meilleur ?
- Pour raconter mon époque, être témoin de ma condition ?
- Pour réfléchir, noter mes idées, les questions que je me pose ?
- Est-ce un journal entièrement personnel ou destiné à être lu un jour, et par qui ?

Pour réfléchir au but de ce journal, je m'aide des documents proposés. Si l'une des approches mentionnées m'intéresse, je peux faire quelques recherches sur le philosophe qui l'a pratiquée pour m'en inspirer.

3. J'écris dans mon journal tous les jours ou le plus souvent possible. Parfois une phrase ou deux, parfois je prends un temps plus long pour écrire au calme. Pour y penser je peux en faire un rituel : j'écris au même endroit, au même moment de la journée, j'écoute une musique douce...
4. Je tiens mon journal jusqu'au :

Important : le contenu de ce journal est évidemment personnel et ne sera *en aucun cas lu* par le professeur ni révélé à quiconque, sauf si vous le souhaitez évidemment. En revanche, l'expérience fera l'objet d'un petit compte-rendu écrit dans lequel vous devrez en tirer les conclusions : quel était mon but, ai-je réussi à l'atteindre, quelles difficultés ai-je rencontrées, qu'est-ce que cela m'a appris en général sur la connaissance de soi... ?