


Journal de loisirs créatifs



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)

Date: _____

Nom du projet: _____

Type d'artisanat: _____

Temps passé: _____

Satisfaction: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Progrès réalisés (qu'avez-vous accompli durant cette séance ? décrivez ce qui a été terminé ou avancé)

Matériaux utilisés (type de fil, tissu, essence de bois, fil à broder, argile — listez ce que vous avez utilisé)

Notes techniques (techniques essayées ou apprises lors de cette séance — points, assemblages, motifs, ...)

Ce qu'il faut ajuster (que feriez-vous différemment la prochaine fois ? tension, mesures, outils, approche...)
