


Journal de nature



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

-
- Fill in the top section with your location, time, weather, sky condition, and temperature feel
 - In "I Notice" write everything you observe — colors, shapes, textures, movement
 - In "I Wonder" turn observations into questions — don't worry about answering them
 - In "It Reminds Me Of" draw connections to memories, other species, or things you've read
 - List specific species you saw and sounds you heard
 - Use the sketch section for quick drawings with labels — artistic skill is not required



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

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque *(regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...)*

Je me demande *(quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...)*

Cela me rappelle *(quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...)*

Espèces observées *(plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?)*

Sons entendus *(oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?)*

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque *(regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...)*

Je me demande *(quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...)*

Cela me rappelle *(quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...)*

Espèces observées *(plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?)*

Sons entendus *(oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?)*

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque *(regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...)*

Je me demande *(quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...)*

Cela me rappelle *(quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...)*

Espèces observées *(plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?)*

Sons entendus *(oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?)*

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque *(regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...)*

Je me demande *(quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...)*

Cela me rappelle *(quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...)*

Espèces observées *(plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?)*

Sons entendus *(oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?)*

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)

Date: _____

Lieu: _____

Moment de la journée: _____

Météo: _____

État du ciel: _____

Ressenti de température: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Je remarque (*regardez de plus près — couleurs, formes, textures, mouvements, motifs. qu'est-ce qui attire...*)

Je me demande (*quelles questions surgissent ? pourquoi cette couleur ? comment est-ce arrivé ici ? que v...*)

Cela me rappelle (*quelles connexions vous viennent à l'esprit ? un souvenir, une autre espèce, quelque c...*)

Espèces observées (*plantes, animaux, insectes — qu'avez-vous vu ?*)

Sons entendus (*oiseaux, vent, eau, bruissements — qu'avez-vous entendu ?*)
