


Journal d'écrivain



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

-
- Start with the tracker: rate your writing satisfaction, creativity, and whether you met your goal
 - Freewrite for at least 15 minutes without editing or stopping
 - Capture observations, overheard dialogue, and sensory details from your day
 - Sketch a character or scene — even a quick paragraph builds your craft
 - Record story seeds: what-if questions, opening lines, plot twists
 - Reflect on what worked and what felt stuck in your writing today



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

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:

Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:

Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:

Écriture libre du jour (écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...

Observations et idées (ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...

Esquisse de personnage / scène (esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...

Germes d'histoires (graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*

Date: _____

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

Niveau de créativité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectif d'écriture atteint:



Écriture libre du jour *(écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit — une scène, une pensée, un souvenir. ne...)*

Observations et idées *(ce que vous avez remarqué aujourd'hui — un dialogue surpris, une image saisiss...)*

Esquisse de personnage / scène *(esquissez un personnage ou une scène — apparence, voix, manière...)*

Germes d'histoires *(graines pour de futures histoires : questions « et si », premières lignes, rebondissem...)*
