

## 365 explorations émotionnelles

### C'est quoi le but ?

**Explorer** en toi, tes émotions, tes besoins, ce qui t'anime, ce qui est important pour toi... Par **l'écriture** intuitive.

C'est **rapide** : ça peut être 5 minutes au réveil, à votre pause café.

Ce projet s'inspire de « 366 réels à prise rapide » (un exercice de style lui-même inspiré par Raymond Queneau).

Le concept : la possibilité chaque jour d'écrire dans un temps court des petits textes. J'ai décidé de copier le principe. Et j'ai trouvé 366 (oui, j'ai pensé aux années bissextiles) mots ou expressions autour de l'exploration émotionnelle pour faire des exercices faciles et rapides pour pratiquer un peu l'exploration émotionnelle chaque jour.

### Qu'est-ce qu'on fait ?

Prends l'accroche du jour (c'est un mot ou une expression) et écris sur le vif (sans trop réfléchir) une phrase ou plusieurs sur le sujet. L'idée, c'est que ça ne prenne que quelques minutes... mais tu as le droit de te laisser emporter. Un peu comme une pratique quotidienne du sport, **une pratique rapide de l'exploration émotionnelle par l'écrit !**

À partir du mot ou expression accroche, il s'agit d'écrire de manière intuitive ce qui te vient avec ce thème.

Toutes les interprétations du thème sont possibles.

Tu peux choisir de commencer ou non ton texte par les mots donnés. Tu peux même ne pas faire apparaître précisément ces mots dans le texte.

Il y aura des thèmes qui inspirent et d'autres moins...

C'est l'occasion d'écrire et de voir ce qui sort. Pour potentiellement ouvrir une réflexion sur ce qui vit en vous.

Si ça le fait pas aujourd'hui, ça le fera peut-être demain !

### C'est pour qui ?

Toute personne curieuse d'écrire et d'explorer ce qui vit en elle. Donc toi, oui, oui, c'est pour toi !

### Alors, j'écris sur quel thème aujourd'hui ?

Tu trouveras dans les pages suivantes le mot de chaque mois.

## Janvier :

01-janv.	aventure
02-janv.	mon enfance
03-janv.	irréremédiable
04-janv.	confusion
05-janv.	changement
06-janv.	accablement
07-janv.	amer / amère
08-janv.	chaleur
09-janv.	pleurs
10-janv.	à bout de souffle
11-janv.	piliers
12-janv.	m'installer
13-janv.	désespoir
14-janv.	injuste
15-janv.	culpabilité
16-janv.	à ma façon
17-janv.	partenaire
18-janv.	mon image
19-janv.	désappointement
20-janv.	pudeur
21-janv.	mépris
22-janv.	me défendre
23-janv.	libre-arbitre
24-janv.	envie
25-janv.	voyage
26-janv.	rangé-e
27-janv.	comblé-e
28-janv.	besoin d'aide
29-janv.	ce qui me nourrit
30-janv.	admiration
31-janv.	m'ancrer

## Février :

01-févr.	négligence
02-févr.	jubile
03-févr.	chérir
04-févr.	ravi-e que ça me plaise
05-févr.	suite
06-févr.	naissance
07-févr.	symptômes
08-févr.	détermination
09-févr.	inspiration
10-févr.	déclic
11-févr.	aïe !
12-févr.	incertitudes
13-févr.	douche froide
14-févr.	bilan
15-févr.	danger
16-févr.	célébrer
17-févr.	excitation
18-févr.	doutes
19-févr.	rythme
20-févr.	montagnes russes
21-févr.	l'autre
22-févr.	spirituel-le
23-févr.	rire
24-févr.	travail
25-févr.	préoccupé-e
26-févr.	besoin de temps
27-févr.	attirance
28-févr.	m'écouter
29-févr.	tensions

## Mars :

01-mars	accomplissement
02-mars	indépendance
03-mars	se disputer
04-mars	enchantement
05-mars	suspicion
06-mars	à l'aube de
07-mars	audace
08-mars	nostalgie
09-mars	stress
10-mars	nouveau départ
11-mars	douleur
12-mars	rassuré-e
13-mars	avoir
14-mars	ardeur
15-mars	fugace
16-mars	mon cheminement
17-mars	ce qui me convient
18-mars	timide
19-mars	épuisement
20-mars	rester
21-mars	transition
22-mars	fascination
23-mars	en sécurité
24-mars	câlins
25-mars	m'évader
26-mars	braver
27-mars	maturité
28-mars	créativité
29-mars	limites
30-mars	mon point de vue
31-mars	jovial-e

## Avril :

01-avr.	apprécier
02-avr.	sourire
03-avr.	bougon - bougonne
04-avr.	s'aimer
05-avr.	désir
06-avr.	solidarité
07-avr.	regard des autres
08-avr.	intrigué-e
09-avr.	réconfort
10-avr.	risques
11-avr.	en paix
12-avr.	outrage
13-avr.	plaisir
14-avr.	farfelu
15-avr.	étrange
16-avr.	crise
17-avr.	me comparer
18-avr.	tomber
19-avr.	assumer
20-avr.	impact
21-avr.	tendresse
22-avr.	magique
23-avr.	frousse
24-avr.	ce que je fais de ma vie
25-avr.	répugnance
26-avr.	c'est trop
27-avr.	concupiscence
28-avr.	inventer
29-avr.	fraternité
30-avr.	m'occuper de

## Mai :

01-mai	insécurité
02-mai	deuil
03-mai	relai
04-mai	regrets
05-mai	bravoure
06-mai	tendu-e
07-mai	dire non
08-mai	alarmant
09-mai	ouf !
10-mai	optimiste
11-mai	enthousiasme
12-mai	couleur
13-mai	explorer
14-mai	besoin viscéral
15-mai	apprendre sur moi
16-mai	fini
17-mai	zen
18-mai	famille
19-mai	connexion
20-mai	confiance en moi
21-mai	amitié
22-mai	indignation
23-mai	le pire
24-mai	persuadé-e
25-mai	personnel
26-mai	m'attaquer à
27-mai	voler de mes propres ailes
28-mai	cercle vicieux
29-mai	tempête émotionnelle
30-mai	peurs
31-mai	sûr-e de moi

## Juin :

01-juin	les émotions fortes
02-juin	projections
03-juin	violence
04-juin	éducation
05-juin	compassion
06-juin	opportunité
07-juin	vivant-e
08-juin	colère
09-juin	ressentiment
10-juin	vengeance
11-juin	pitié
12-juin	la première fois
13-juin	amusé-e
14-juin	potentialités
15-juin	calme
16-juin	objectif
17-juin	exaspéré-e
18-juin	ordinaire
19-juin	passion
20-juin	vulnérable
21-juin	m'émouvoir
22-juin	maussade
23-juin	échanger
24-juin	aux anges
25-juin	passif-agressif
26-juin	succès
27-juin	bienveillance
28-juin	animé-e
29-juin	dépendant-e
30-juin	satisfaction

## Juillet :

01-juil.	ce qui me coute
02-juil.	bonne étoile
03-juil.	liberté
04-juil.	demander
05-juil.	sensation
06-juil.	être à fond
07-juil.	débordé-e
08-juil.	malheureux - malheureuse
09-juil.	bousculer
10-juil.	alignement
11-juil.	épreuve
12-juil.	agitation
13-juil.	rebondir
14-juil.	économiser
15-juil.	fébrile
16-juil.	convoitise
17-juil.	avancer
18-juil.	terrorisé-e
19-juil.	bonté
20-juil.	sidéré-e
21-juil.	mon cocon
22-juil.	cafard
23-juil.	bouder
24-juil.	survie
25-juil.	réussir ma vie
26-juil.	épanouissement
27-juil.	rencontre marquante
28-juil.	nouveauté
29-juil.	j'ai failli
30-juil.	allégresse
31-juil.	esprit d'émerveillement



## Août :

01-août	racines
02-août	anxieux - anxieuse
03-août	transmettre
04-août	attendrissant
05-août	troublé-e
06-août	palpitations
07-août	partage
08-août	avenant-e
09-août	embarras
10-août	soucieux - soucieuse
11-août	rage
12-août	euphorie
13-août	apathique
14-août	séduction
15-août	fatigue
16-août	réalisation
17-août	impulsion
18-août	le détail qui me touche
19-août	cris
20-août	entraîn
21-août	convaincu-e
22-août	déguisement
23-août	soutien
24-août	ruminations
25-août	perte
26-août	froid
27-août	charme
28-août	délectation
29-août	écoute
30-août	engouement
31-août	avide

## Septembre :

01-sept.	ma bulle
02-sept.	découragement
03-sept.	courroux
04-sept.	déplaisir
05-sept.	mon monde
06-sept.	argent
07-sept.	chagrin
08-sept.	me lancer
09-sept.	gaieté
10-sept.	pourquoi
11-sept.	hostilité
12-sept.	triomphe
13-sept.	dire oui
14-sept.	musique
15-sept.	entreprendre
16-sept.	vide
17-sept.	ma parole
18-sept.	communion
19-sept.	observer
20-sept.	proposition
21-sept.	construire
22-sept.	rancune
23-sept.	imperturbable
24-sept.	ma nature
25-sept.	amour
26-sept.	perplexe
27-sept.	ma vérité
28-sept.	enfoui
29-sept.	accusation
30-sept.	attente

## Octobre :

01-oct.	abandon
02-oct.	heureux-se
03-oct.	ébahi-e
04-oct.	sursaut
05-oct.	pouvoir
06-oct.	croyances limitantes
07-oct.	dignité
08-oct.	mortifié-e
09-oct.	soupir
10-oct.	emportement
11-oct.	gratitude
12-oct.	croyances profondes
13-oct.	remord
14-oct.	échappatoire
15-oct.	humiliation
16-oct.	irrité-e
17-oct.	horizon
18-oct.	amusant
19-oct.	fou rire
20-oct.	fierté
21-oct.	agressif - agressive
22-oct.	repli
23-oct.	me réaliser
24-oct.	abattu-e
25-oct.	anéanti-e
26-oct.	sanglots
27-oct.	agir
28-oct.	curiosité
29-oct.	pas réciproque
30-oct.	mélancolie
31-oct.	désenchantement

## Novembre :

01-nov.	débordement émotionnel
02-nov.	syndrome de l'imposteur
03-nov.	hésitation
04-nov.	serein-e
05-nov.	défolement
06-nov.	égarement
07-nov.	étouffé-e
08-nov.	reculer
09-nov.	évacuer
10-nov.	ce qui est important
11-nov.	récréation
12-nov.	haine
13-nov.	solitude
14-nov.	accueillir
15-nov.	aversion
16-nov.	galères
17-nov.	crainte
18-nov.	aucune idée
19-nov.	souffrance
20-nov.	intérêt
21-nov.	Septième ciel
22-nov.	désarroi
23-nov.	ulcéré-e
24-nov.	plan B
25-nov.	repos
26-nov.	où je me cache
27-nov.	fuir
28-nov.	paisible
29-nov.	dire merci
30-nov.	identité

## Décembre :

01-déc.	rupture
02-déc.	révulsé-e
03-déc.	saisi-e
04-déc.	traumatisé-e
05-déc.	protéger
06-déc.	lassitude
07-déc.	sortir de ma chrysalide
08-déc.	privilège
09-déc.	casse-tête
10-déc.	reconnaissance
11-déc.	cliché
12-déc.	rejet
13-déc.	drôle
14-déc.	me requinquer
15-déc.	premier pas
16-déc.	cultiver
17-déc.	empathie
18-déc.	fragile
19-déc.	estime de soi
20-déc.	mobilisation
21-déc.	réserve
22-déc.	cercle vertueux
23-déc.	zone de confort
24-déc.	extase
25-déc.	temps qui passe
26-déc.	honorer
27-déc.	jalousie
28-déc.	pardoner
29-déc.	recevoir
30-déc.	attachement
31-déc.	mécontentement