**Le journal intime**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## I. Cochez les caractéristiques du journal intime mentionnées dans la chronique.

Un rendez-vous quotidien

Un genre littéraire récent

Une manière d’explorer ses émotions

Un texte que tout le monde utilise

Une manière de se découvrir

Pneumonies

Enrichissement du développement personnel



## II. Associez les informations et les opinions aux experts.

|  |  |
| --- | --- |
| A)  | Avec plusieurs ouvrages rapportés au diarisme. |
| B)  | Avoir un journal intime requiert un effort dans les domaines de la concentration et de la conscience du corps. |
| C)  | Coach avec des études en programmation neurolinguistique. |
| D)  | Le cerveau déclenche l’authenticité, la créativité, l’émotion et l’inconscient. |
| E)  | Le journal intime permet de vivre ou d’accompagner un moment spécifique. |
| F) | Les personnes veulent accéder à ce qui est plus important. |
| G) | Maître de conférences à l’université de Marne-la-Vallée. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Philippe Lejeune** | **Stéphanie Assante** | **Hélène Bah-Ostrowiecki** |
|  |  |  |

## III. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.

🖵 On se sent libre quand on écrit sur ses émotions.

🖵 On transporte ce qu’il y a à l’extérieur vers l’intérieur.

🖵 On perd ce qu’on cache.

🖵 Décrire ses sentiments pourrait diminuer la peur.

🖵 On devient plus authentique.

🖵 On choisit n’importe quel mot pour décrire ses sentiments.

🖵 C’est un moment public.

🖵 On n’est pas jugé par le regard des autres.

🖵 La manière d’écrire est importante.

🖵 C’est une manière de voir le monde.

🖵 On peut questionner son identité.

🖵 On capture les évènements quotidiens.