

Mon
journal
À LA MAIN



Introduction



Chaque jour apporte son lot de tâches et de défis. Pour parvenir à les gérer avec succès, mieux vaut être bien organisé ! Quels supports utilisons-nous le plus souvent ? Une multitude de calendriers regorgeant d'informations, de listes de tâches à exécuter, de notes et de petites feuilles volantes. Il existe une solution : le Bullet Journal (ou bujo). Ce cahier à réaliser soi-même permet de noter et de regrouper tous les événements, toutes les tâches et toutes les listes dont nous avons besoin. Qui a dit qu'organisation ne rimait pas avec plaisir ? La confection de ce bujo est l'occasion d'exprimer sa créativité. Ce petit livre pratique regroupe tous vos rendez-vous, projets et idées que vous pouvez décider de rassembler dans une création personnalisée.

Contenu



Qu'est-ce qu'un Bullet Journal ?	4
Petit lexique	6
Matériaux et outils nécessaires	8
Le plus important : l'index	10
Les légendes	12
Les calendriers	14
Modèles et éléments décoratifs	18



Qu'est-ce qu'un Bullet Journal ?

Un Bullet Journal doit disposer de suffisamment d'espace pour accueillir un calendrier et noter vos rendez-vous, vos listes, vos réflexions et vos idées. Ce système

d'organisation déclinable à l'infini a été inventé par Ryder Carroll, un graphiste de New York. Son objectif était de créer un journal ne respectant aucune règle prééta-



blie et disposant de suffisamment d'espace. L'idée de départ est que chacun adopte des concepts organisationnels différents. Il est donc impératif que ce système respecte les préférences et les intérêts de chacun. Adapté à la profession, au type d'école, d'études ou d'activités de loisirs, le bujo est idéal pour organiser le quotidien et s'assurer de ne rien oublier ni perdre.

Le Bullet Journal regroupe votre calendrier, vos listes de choses à faire, vos notes importantes et prévoit aussi des espaces d'expression libre pour faire le point sur l'organisation d'un weekend, coucher ses pensées, noter des citations, coller des photos, dessiner des décorations et bien d'autres choses encore !



Petit lexique

Puce

La puce (ou « bullet » en anglais) est le moyen utilisé pour noter les spécificités d'une tâche ou d'un rendez-vous. Chaque puce a une forme caractéristique identique dans tout le journal (par exemple « O » pour les « Rendez-vous »).

Légende

La légende du journal indique la signification de chaque puce et de chaque symbole. C'est une sorte de décodeur. Grâce à la légende, vous pouvez retrouver facilement certains thèmes. La légende peut aussi s'articuler autour de couleurs, en notant les rendez-vous importants en rouge par exemple.

Index

Grâce à l'index (auss appelé sommaire), vous connaissez la liste des thèmes abordés et des pages. L'index doit être actualisé régulièrement.

Mémo

Le mémo est l'endroit où vous pouvez noter régulièrement certaines informations spécifiques. Vous pouvez par exemple consigner vos habitudes alimentaires (Mémo Alimentation), votre rythme nocturne (Mémo Sommeil) ou vos activités sportives (Mémo Sport).

Planning

Le planning journalier est un élément central de votre bujo. C'est là que vous noterez vos rendez-vous, vos événements et toutes les tâches prévues à un jour donné. Les plannings annuel, mensuel et hebdomadaire sont aussi souvent utilisés.

Collections

Les pages appelées « Collections » sont des pages décorées d'une façon personnalisée. Vous pouvez choisir par exemple de laisser une page vierge après chaque calendrier hebdomadaire pour y insérer des listes ou des rappels.



Matériaux et outils

Carnet

A righe, a quadretti, con pagine bianche o puntinate: sei tu che decidi qual è il tipo di quaderno da utilizzare, semplicemente scegli quello che ti sembra più comodo. I numeri delle pagine nel quaderno sono molto importanti per l'indice ma puoi anche aggiungerli successivamente.

Fineliner et feutres

Les fineliners et les feutres sont indispensables pour créer les puces et la légende. Ils se déclinent dans une grande variété de couleurs. Ils sont parfaits pour écrire, tracer des lignes fines ou dessiner des schémas et donner à votre bujo un style personnalisé.



Crayon graphite et gomme

Dans le cas où vous ne vous sentez pas suffisamment sûr de vous pour écrire directement dans votre journal au crayon permanent, rien ne vous empêche de faire d'abord une ébauche au crayon graphite, puis de gommer ces traits par la suite. Cette méthode d'ébauche est aussi adaptée à la création de pages plus complexes.



Règle

La règle est un outil indispensable pour concevoir un calendrier bien agencé. Elle s'avère aussi utile pour réaliser des décorations géométriques afin de personnaliser les pages des plannings.

Feutres à encre de Chine pigmentée

Les feutres à encre de Chine pigmentée sont parfaits pour faire rapidement des ébauches, notamment sur les pages laissées vierges au niveau des plannings hebdomadaires et des rappels. Avec ces feutres, vous pouvez aussi déposer vos impressions et vos idées sous forme de dessin dans votre bujo.



Surligneurs

Les surligneurs sont parfaits pour mettre certains événements en avant avec de la couleur. Les dessins ou les lettres esquissés avec des traits de largeurs différentes sont source de variété.



Feutres à pointe Brush

Les feutres à pointe Brush sont les outils de prédilection pour sublimer votre bujo avec des lettrages fait à la main, qu'il s'agisse d'écrire des titres ou de tracer des motifs décoratifs. Leur pointe souple comparable à celle d'un pinceau est idéale pour obtenir un effet calligraphique. Il suffit pour cela d'appliquer un peu moins de pression au moment où l'on commence à former les lettres sur le papier et un peu plus juste avant d'éloigner le feutre du papier.



Crayons de couleur

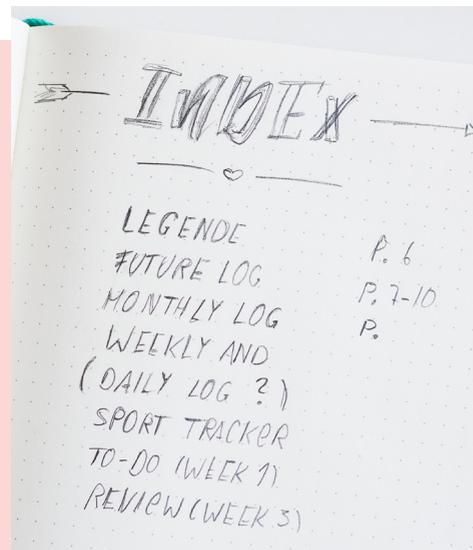
Il est possible d'utiliser des crayons de couleur pour rendre les décorations plus attrayantes et ajouter des éléments colorés. Les couleurs lumineuses sont parfaites pour dessiner, colorier ou tracer des motifs abstraits.



Le plus important : l'index

Matériel

- Carnet de notes
- Pitt Artist Pen S vert
- Pitt Artist Pen B noir



1. Réfléchissez au type de bujo que vous souhaitez réaliser et à l'organisation de votre légende. Laissez les 4 à 5 premières pages de votre bujo vides afin de pouvoir compléter le sommaire au besoin. Vous pouvez ensuite commencer en utilisant un crayon graphite.

2. La première page après l'index est souvent conçue pour accueillir la légende. Vous pouvez ensuite placer les plannings annuel, mensuel, hebdomadaire et journalier. Les plannings hebdomadaire et journalier se déploient sur tout le reste du cahier. N'oubliez pas de laisser quelques pages vides chaque semaine pour disposer ensuite d'un espace de création. Vous pourrez indiquer ces pages dans votre index.

3. Modulable, l'index s'articule en fonction du contenu de votre bujo. Pour éviter les erreurs, mieux vaut d'abord noter dans un premier temps les thèmes dans votre index, puis les numéros de page.

Veillez toujours à votre index en permanence afin de pouvoir trouver les pages importantes immédiatement, c'est-à-dire sans avoir à feuilleter tout le carnet. Afin de personnaliser votre index, vous pouvez ajouter des éléments décoratifs, par exemple des encadrements et des bandeaux. Vous trouvez des exemples aux pages 18 à 23.

La légende

Matériel

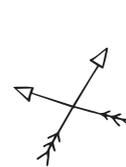
- Crayon graphite Goldfaber B
- Pitt Artist Pen S, plusieurs couleurs
- Pitt Artist Pen B, plusieurs couleurs
- Règle
- Gomme



1. Prévoyez 1 à 2 pages pour la légende juste après l'index. Elle sert à mieux organiser vos rendez-vous et vos notes et à les trouver plus facilement. Il est maintenant temps de définir votre légende. Chaque symbole et/ou chaque couleur doit être affecté à un type d'événement spécifique.

2. Vous pouvez par exemple utiliser une puce d'une forme spécifique pour vos rendez-vous professionnels, personnels ou sociaux. Vous pouvez tracer un indicateur sous la forme d'un point d'exclamation à côté d'un mot pour spécifier qu'il s'agit de quelque chose d'important. N'hésitez pas à différencier vos rendez-vous et vos réflexions à l'aide de couleurs.

3. Dessinez maintenant les puces, les indicateurs et les codes couleurs sous les titres thématiques sur une page vide, ainsi que leurs descriptions respectives. Il vous revient de choisir le motif et les attributs de décoration et de couleur. L'important est de s'y retrouver facilement !



Calendriers

Matériel

- Pitt Artist Pen B, plusieurs couleurs
- Crayon graphite Goldfaber B
- Pitt Artist Pen S, plusieurs couleurs
- Règle
- Gomme



1. Réfléchissez à la façon dont vous souhaitez organiser votre planning annuel afin de pouvoir avoir une vue d'ensemble de tous vos rendez-vous. Mieux vaut dessiner par exemple au crayon graphite des plannings mensuels basiques tout en laissant suffisamment d'espace pour les ajouts ultérieurs.



2



2. Le planning mensuel est plus détaillé. Chaque jour du mois doit disposer d'une petite case pour faciliter votre organisation. Vous pourrez y placer des puces ou des abréviations ultérieurement. Prévoyez par exemple une ou deux pages par mois.

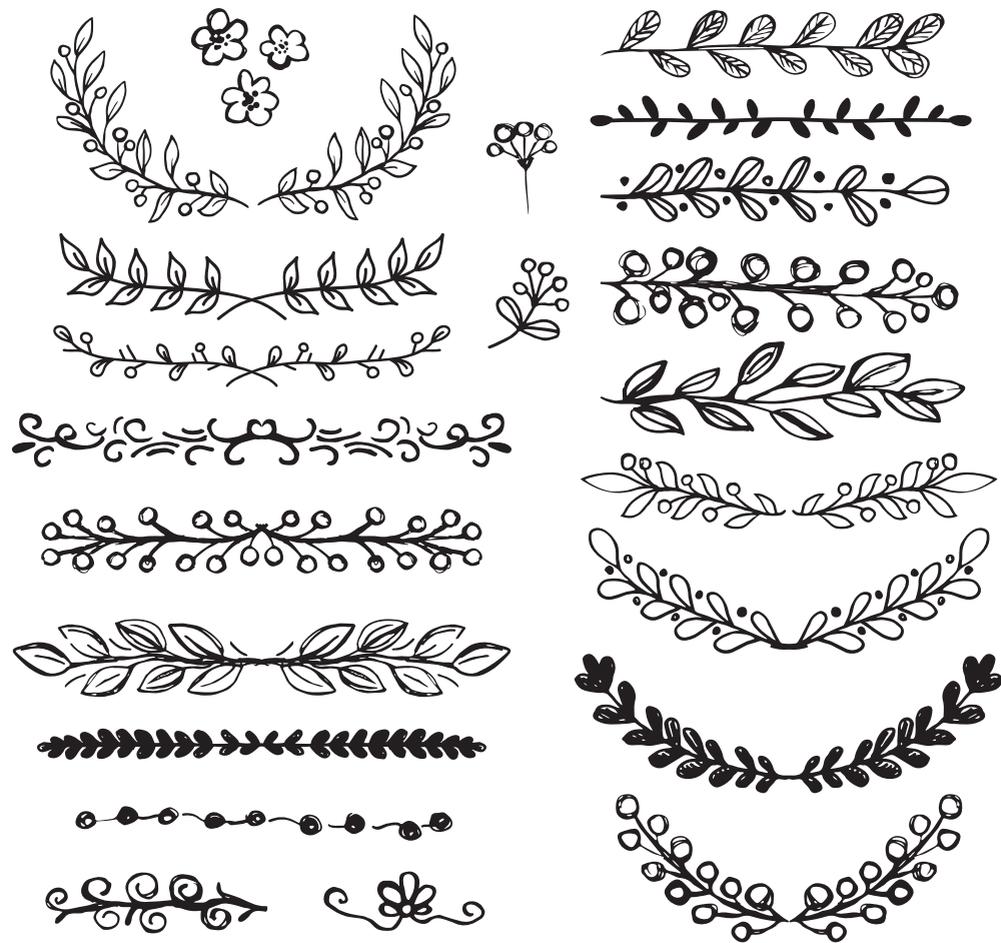
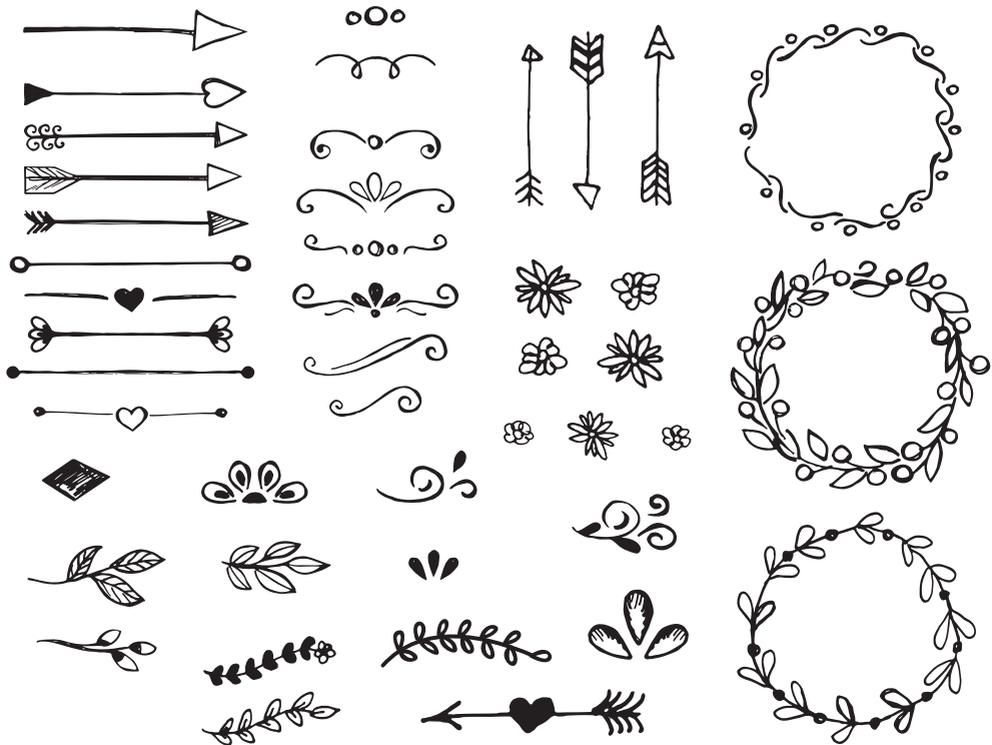
3

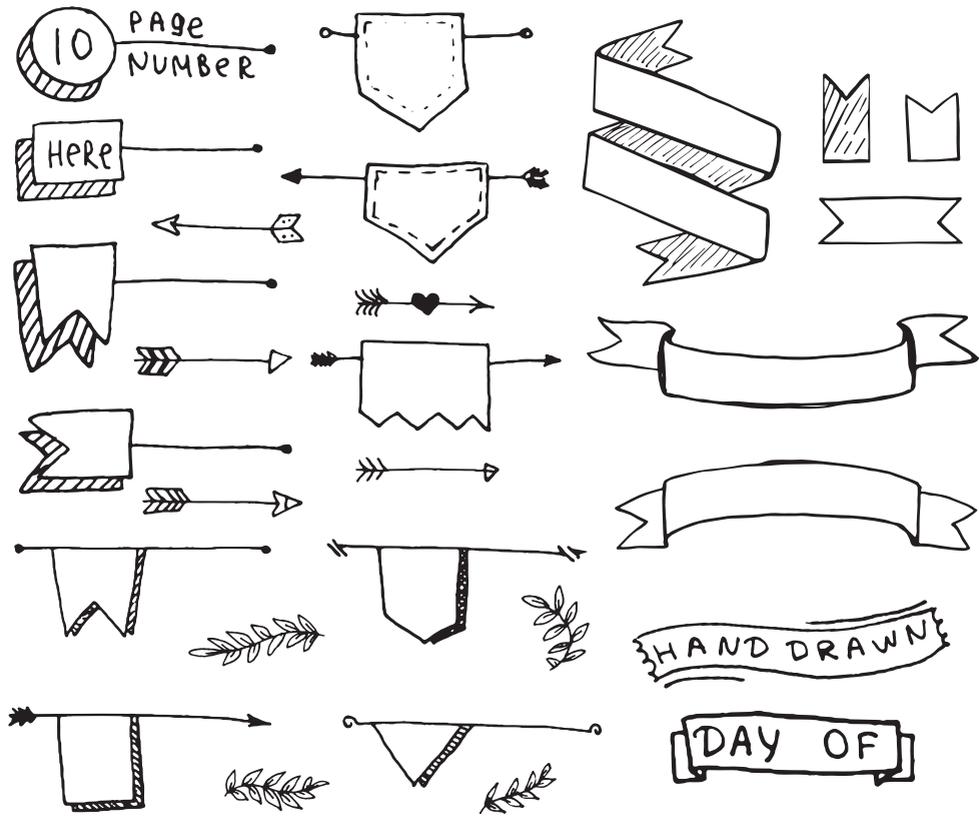


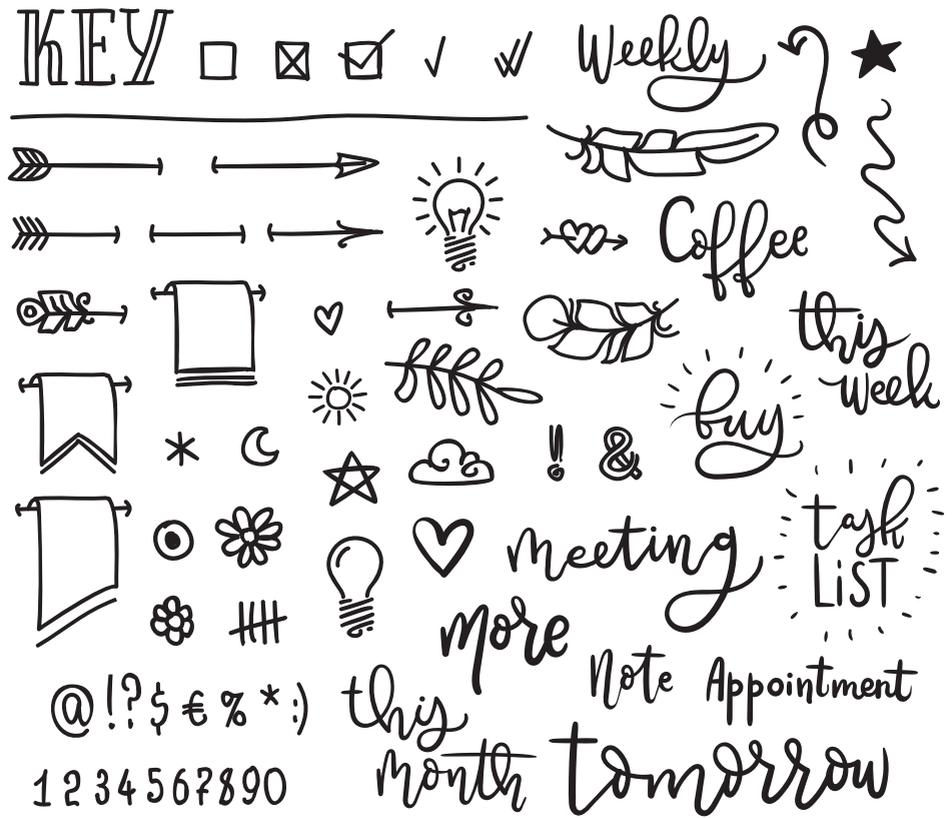
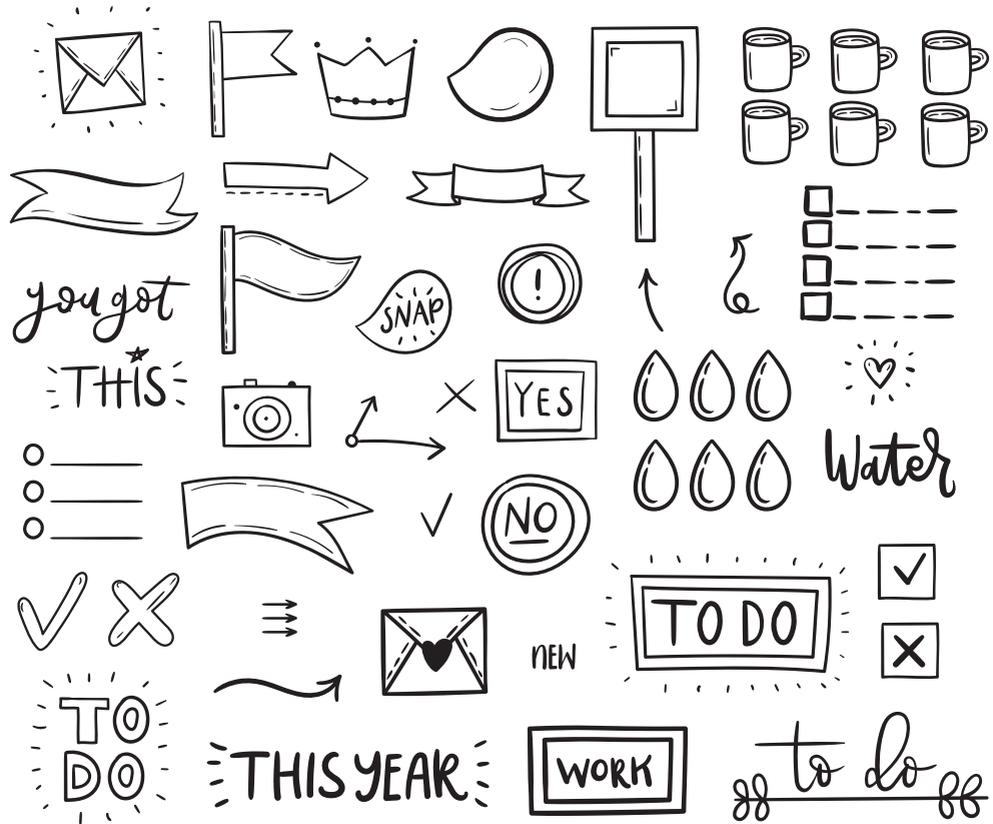
3. Le planning hebdomadaire peut être remodelé avant chaque semaine. Il se constitue petit à petit. Il est important de laisser suffisamment d'espace pour chaque jour afin de pouvoir noter chaque rendez-vous sous une forme abrégée. A vous de décider si vous souhaitez laisser une page vide chaque semaine pour noter les rappels, les listes de tâches à exécuter et les mémos. Lorsqu'une semaine s'avère trop chargée, vous pouvez opter pour le planning quotidien. L'espace disponible dépend de votre décision de réserver une ou deux pages pour chaque jour.



Modèles et éléments décoratifs







A. W. Faber-Castell Vertrieb GmbH
90546 Stein · Germany
Phone: +49(0)911-9965-0 · Fax: +49(0)911-9965-5760
www.faber-castell.com

