



Qu'est-ce que le Journal Créatif ?

Le journal créatif est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité. Elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative. Le Journal Créatif à pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques mais le développement général de la personne. L'accent est mis sur le processus et non pas sur le produit, ce qui implique qu'il n'est absolument pas nécessaire d'être 'doué-e' en arts ou en écriture pour en profiter pleinement. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous et toutes.

Le Journal créatif peut servir à:

- Mieux se connaître
- Exprimer ses émotions et ses pensées, les clarifier
- Faire du ménage dans ce qui encombre sa vie
- Résoudre ses problèmes et ses conflits
- Faire de meilleurs choix et effectuer des changements
- Améliorer ses relations avec soi et avec les autres
- Créer un espace où écouter ce que ses ressentis
- Avoir un accès à ses ressources personnelles
- Donner du sens à sa vie, sentir ses passions
- Stimuler sa créativité, surmonter les blocages qui y sont liés
- Développer l'esprit du jeu et la spontanéité
- Se détendre, diminuer le stress
- Explorer différents médiums artistiques

Matériel nécessaire

Des crayons de couleur

Des feutres à pointe fine et/ou large

Des pastels secs/à l'huile

Des ciseaux, de la colle, des magazines et papiers divers pour les collages

Une banque de déclencheurs si désiré: enveloppes d'images, de phrases, de mots prédécoupés, etc...

La séquence de travail optimale dans le Journal

Processus en six étapes servant de modèle de base à la pratique

1. Dégagez un espace réceptif. Donnez-vous du temps non-interrompu, laissez aller l'agitation de la journée et centrez-vous. Ouvrez votre journal sur une page blanche.

2. Ressentez ce qui est présent. Avant de commencer, portez attention à ce qui se



passé en vous: que ressentez-vous en ce moment?

3. Laissez émerger le ressenti. Commencez à faire des associations entre votre ressenti et les médiums devant vous.

4. Donnez une forme au ressenti. Gribouillez, dessinez, écrivez, en fonction de ce que vous ressentez. Absorberez-vous dans le processus

5. Entrez en relation avec la création. Explorez ce qui a émergé spontanément en vous servant des autres techniques. Dialogues, associations d'idées, histoires, etc...

6. Tirez des messages. Réfléchissez sur le travail effectué, tirez-en des apprentissages. Bouclez en écrivant ou en dessinant vos réflexions et conclusions, dégagez des pistes d'actions.

Principes de base dans l'exploration des créations

Donnez de la valeur à vos créations: le moindre gribouillis peut avoir quelque chose à vous raconter si vous lui en laissez le temps.

Utilisez l'intuition ET la raison: faites travailler votre être entier, pas seulement un côté. Débutez vos explorations de façon intuitive et spontanée, puis activez votre mode rationnel afin de faire sortir les messages des créations.

Faites attention aux clichés: sachez qu'un symbole, une forme ou une couleur ne peuvent pas signifier la même chose pour tout le monde en tout temps. Il y a plusieurs niveaux de signification: universel (rouge=sang), culturel (rouge=mariage, dans certains pays), et personnel (rouge=couleur préférée de ma mère).

Prenez votre temps: ne cherchez pas trop vite des conclusions sur le sens de vos créations. Parfois il y a différents niveaux de signification qui se révèlent avec le temps.

Honorez la sagesse du dessous: quand vous recevez des messages clairs de vos créations, mettez-les en application dans votre vie.

Choisissez vos témoins: si vous avez d'échanger avec d'autres sur la signification possible de vos créations, faites-le avec soin. Le regard des autres peut effectivement être utile, mais seulement s'il s'offre sans interprétations ni jugements.

D'après Anne-Marie Jobin, « Le nouveau journal Créatif », Editions Le Jour 2010