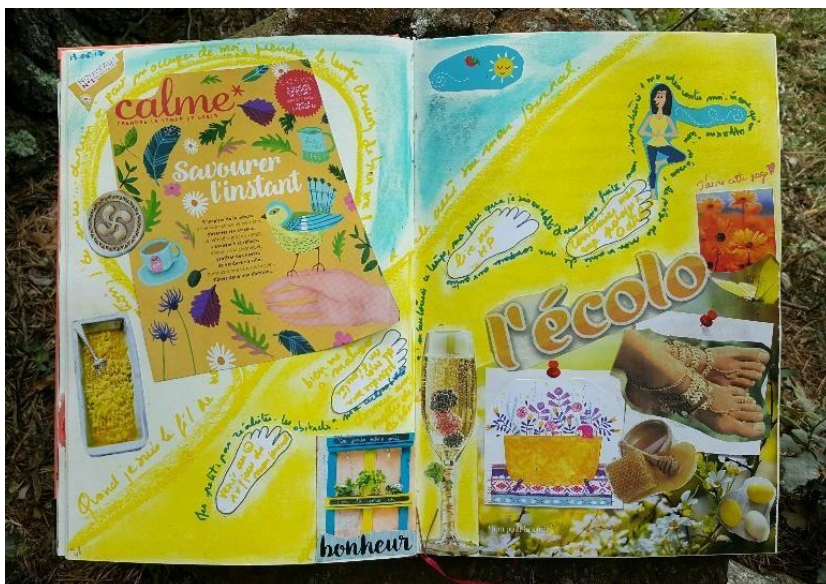


Présentation du Journal Créatif®

Un journal de bord (intime) créatif, intuitif et dynamique



Crédit créations qui illustrent cette présentation – ThalieCree (Nathalie Chaillou)

Comment est né le Journal Créatif® ?	2
Concrètement, le Journal Créatif® c'est ?	2
La méthode du Journal Créatif®	3
A qui s'adresse-t-il ?	4
Qu'apporte la pratique ?	4
Les ateliers	5
Retours d'expérience :	6
Un avant-goût de journal : le cahier des petits bonheurs du jour	8
Envie de plus d'informations ?	8

*Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde –
Gandhi*

Comment est né le Journal Créatif® ?

Le Journal Créatif® a été développé au Québec par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute. Pratiquant l'écriture dans des journaux intimes depuis l'adolescence, elle a introduit le dessin dans son journal au bout de nombreuses années. Se rendant compte que les messages reçus étaient moins censurés par le mental et que la pratique était plus éclairante et reposante que la simple écriture, elle a continué à rechercher d'autres sources d'inspiration et à les expérimenter dans son journal. Se faisant, elle a intégré une troisième technique dans sa pratique, celle du collage.

Au fil du temps, elle a développé plus d'une soixantaine d'exercices « de base » dont certains mixent les techniques. « De base », car chaque exercice peut être sujet à de multiples variantes, sans compter celles que chacun s'autorise à créer une fois qu'il connaît et pratique la méthode.

A partir de fin 1998, Anne-Marie Jobin a commencé à transmettre sa méthode dans des ateliers avant de créer [l'école du jet d'Ancre](#) en 2004, seul organisme qui forme aujourd'hui les animateurs/animateuses en Journal Créatif® (environ 350 personnes formées principalement au Québec, en Belgique et en Suisse).

Concrètement, le Journal Créatif® c'est ?

Un journal « de bord » (intime) créatif, intuitif et dynamique dans lequel chacun s'exprime en utilisant les trois langages que sont l'écriture, le collage et le dessin, au travers d'exercices simples. Les trois langages peuvent se combiner ou être utilisés seuls.



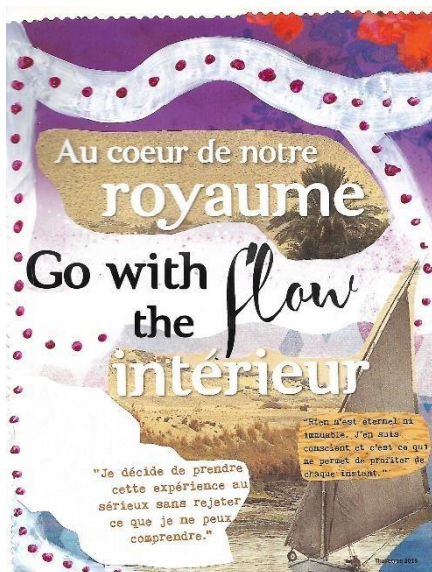
Le Journal Créatif® n'est pas :

- un journal d'artiste. Le journal d'artiste peut être utilisé comme un « cahier de recherche » où l'artiste dépose ses idées et esquisse ses projets avant de passer à la création proprement dite. Il peut aussi être vu comme un book de présentation. Le Journal Créatif® n'a pas vocation à être montré et n'est pas destiné à « tester des techniques artistiques » (même si de fait nous « testons » pleins de choses dans notre cahier),
- un bullet journal (« bujo »). Même si le « bujo » invite à créer et décorer ses pages, il a principalement pour vocation d'aider à organiser/planifier son temps et ses projets,

- du scrapbooking. A l'origine, le scrapbooking consiste uniquement à mettre en valeur des photos et/ou des souvenirs avec le collage. Le seul point commun est la pratique du collage d'images et de mots. Par contre, le matériel créatif de scrapbooking est très riche et même si nous n'en avons pas besoin pour pratiquer, vous pourrez être tentés par l'achat des feuilles décorées ou des stickers en 3D par exemple.

La méthode du Journal Créatif ®

La pratique du journal repose sur une succession d'exercices courts qui souvent combinent écriture, dessin et collage (mais pas toujours).



Ils permettent de « **déconnecter le mental** » pour **laisser parler la spontanéité et donc à l'intuition**. Autrement dit passer du « mode gauche » au « mode droit ».

Dès lors, nous avons accès à des informations, à d'autres ressources intérieures. Une vision plus large/globale apparaît, de nouvelles portes s'ouvrent.

J'entends souvent en atelier (et je le vis dans ma pratique) « mais d'où sort ce mot !? Pas de mon cerveau c'est sûr. Je n'aurais écrit cela si c'était mon cerveau qui parlait ».

Magie de la pratique partie 1 (- ;

Et les messages viennent bien de nous et de nous seul.

D'abord parce que nous sommes seuls face à notre journal et que personne ne peut écrire, dessiner ou coller à notre place. Ensuite parce que la pratique ouvre un espace totale de liberté d'expression. La liberté aussi d'aller là où nous voulons, au rythme que nous voulons.

Magie de la pratique partie 2 (- ;

Malgré les plus ou moins puissants censeurs intérieurs que nous pouvons avoir, **chacun arrive à trouver une clé pour entrer dans la pratique**. Celui ou celle qui n'aime pas écrire commencera par le collage ou le dessin. Celui ou celle qui a peur de dessiner commencera par le gribouillage, le collage. Petit à petit, pas à pas, les blocages se lèvent, nous prenons confiance, nous osons plus.

Et là....**c'est la force et la puissance du journal qui apparaît.**

Sous nos yeux nous voyons concrètement le processus du changement/développement se matérialiser. C'est là, visible, tangible, ancré dans la matière. Nous avons une trace, nous pouvons suivre nos questionnements, nos évolutions, nos compréhensions...et nos répétitions (- ;

A qui s'adresse-t-il ?

Tout le monde peut pratiquer le journal, enfant comme adulte. Si certaines personnes sont limitées dans leurs gestes (difficultés de motricité par exemple), les exercices peuvent s'adapter.

Absolument aucune aptitude et/ou expérience créative ou artistiques n'est requise, sachant que de toute façon **nous sommes absolument tous créatifs** et ce **dans tous les domaines de notre vie** (en cuisine par exemple. Cuisiner est un acte créatif du quotidien). La vie nous demande d'être créatif à chaque instant, car à chaque instant nous

Même si notre envie première est souvent de « faire du beau », la notion de beau ou moche n'existe pas dans le journal. Tout est expression, sans jugement. Et chaque est libre de s'exprimer comme il le souhaite, l'important étant juste d'oser et de se laisser guider par sa petite voix, sans se censurer et sans réfléchir.

Créer ce n'est pas
reproduire ce qui existe
déjà,
ce n'est pas non plus
« faire une belle image »,
mais « faire à son
image »

Philippe Brasseur

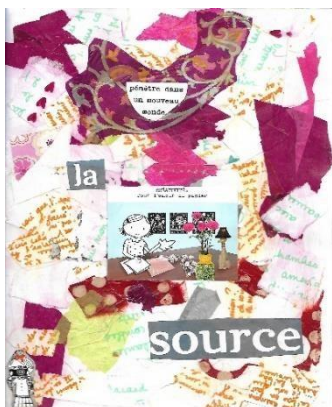
Qu'apporte la pratique ?

La pratique du Journal Créatif® intervient à différents niveaux.

Premier niveau :

- **se ressourcer** en s'octroyer des pauses, en déconnectant quelques minutes ou quelques heures = détente + bien-être + reconnexion au corps,
- **se faire plaisir**. Retrouver la joie de colorier, découper, coller, dessiner et créer quelque chose de ses mains,
- **s'exprimer dans un espace personnel** où on peut vider son cœur et sa tête.

Second niveau



- **se rebrancher à sa créativité, la stimuler, la développer**. Oser dessiner, écrire, coller nous met dans une dynamique créative qui, au fil du temps, se manifeste dans le journal et bien au-delà, dans sa vie quotidienne. La créativité rebranche aussi au jeu, à la spontanéité, à la joie. □ **gérer son stress et ses émotions**,
- **éclairer** : prendre du recul sur une situation ou un questionnement / faire le point / obtenir des réponses,
- **réapprendre à entendre et écouter son intuition, sa petite voix** La pratique permet de se connecter à notre petite voix intérieure, celle qui s'exprime sans filtre ni barrière.

Troisième niveau

- Accompagner son développement personnel et professionnel
- Accompagner une thérapie

Le journal sera un **vrai compagnon** de développement dont nous partageons toute ou partie avec les accompagnants (médecins, thérapeutes, coachs...) qui nous aident à cheminer.

Tous ces apports se développent par la pratique régulière du journal, sachant que chacun est libre d'aller là où il le veut avec son journal. L'utiliser un jour pour se relaxer un autre pour « creuser » une question. Pratiquer de temps en temps pour se détendre et se faire plaisir à créer, ou décider de pratiquer régulièrement pour renouer avec son intuition et accompagner son développement. C'est vous qui décidez.



Figure 1 - Les bienfaits du journal créatif

Les ateliers

Pourquoi ils sont nécessaires

La méthode du journal créatif est dense et il peut être difficile d'y entrer seul. Faire quelques ateliers avec un(e) animateur-trice permet d'expérimenter en se laissant guider par les exercices proposés. Une fois un peu familiarisé, il est plus facile de s'approprier les exercices, d'en expérimenter de nouveaux en piochant dans la grande boîte à outil.

Même si vous pratiquez régulièrement, faire un atelier collectif de temps en temps est aussi bénéfique. Cela permet de « rebooster » sa pratique (pas toujours facile de pratiquer seul tout le temps), d'échanger sur la pratique, d'expérimenter de nouveaux exercices/techniques...et de passer un bon moment convivial.

Le cadre d'un atelier

L'animateur-trice pose un cadre sécurisant et structuré autour du RAILS, les bases fondamentales de la pratique :

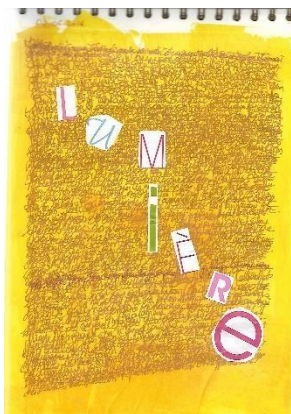
- **R**espect de soi et des autres (bienveillance, confidentialité)
- **A**ttitude de non jugement (pas de jugement, de comparaison, d'interprétation vis-à-vis des autres mais aussi vis-à-vis de soi)
- **I**ntimité (chacun dispose de son propre espace personnel de créativité dans lequel personne ne peut entrer sans y être autorisé – en claire, personne ne « zieute » ce que l'autre fait)
- **L**iberté (de partager ou pas ses pages ou/et ses impressions, de faire les exercices proposés ou pas)
- **S**ilence (pratiquer en silence permet de mieux entrer dans sa bulle et de faire taire le mental)

L'animateur-trice choisit/créent les exercices proposés en fonction de l'objectif de l'atelier en respectant une structuration qui permet de lâcher le mental, de se détendre et de se laisser porter par les exercices et sa petite voix. Il est vigilant à prévoir des variantes de chaque exercice au cas où un participant bloque sur une consigne (le but n'étant pas de se forcer mais de contourner les blocages éventuels pour continuer à explorer son journal et sa créativité).

Il/elle s'assure de ne pas dépasser les limites de ses compétences. Un animateur-trice qui n'est pas thérapeute par exemple sera vigilant dans l'utilisation de certains exercices susceptibles d'être un peu bousculant émotionnellement.

Retours d'expérience :

Mon expérience personnelle



J'ai découvert « Le nouveau Journal Créatif » (livre d'Anne-Marie Jobin) « par hasard » en 2013 en cherchant des cours de carnet de voyage. Aussitôt j'ai senti que ce journal me correspondait pleinement : il regroupait l'écriture, que je pratique depuis des années et dont j'avais déjà expérimenté la puissance, et le dessin que je voulais depuis très longtemps pratiquer sans oser. Le collage était inconnu pour moi...et aujourd'hui il est mon médium préféré.

Il m'a été difficile d'entrer dans la pratique et de savoir « par où commencer », mais jamais je n'ai lâché l'envie de pratiquer. Bien que les animatrices-teurs certifiés soient encore rares en France, j'ai pu suivre quelques cours en présentiel et à distance à partir de 2015. En avril 2016,

un stage de 3 jours m'a définitivement donné l'envie et le courage de sauter le pas et d'intégrer la formation de l'école du Jet d'Ancre pour devenir animatrice certifiée et transmettre la pratique.

Ce que je retire principalement ?

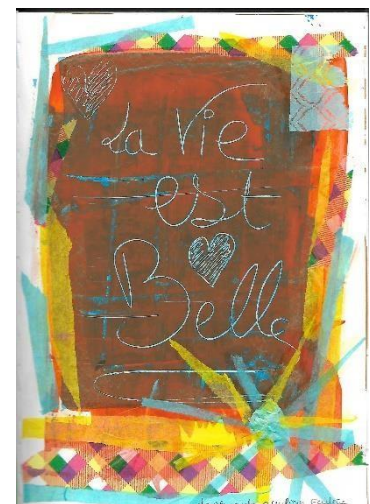
- La **puissance du journal**, dans les compréhensions qu'il apporte mais aussi dans sa capacité à devenir un **compagnon de vie au quotidien**, confident réconfortant & éclairant. Pratiquer et feuilleter son journal apporte un vrai bien être et un vrai moyen de retrouver sérénité et calme,
- la **matérialisation du processus** de changement/développement à travers le journal m'a permis de développer **plus de confiance dans le temps et la dynamique du processus**. Un doute sur l'avancement d'un projet, sur une décision? Je revenais à mon journal et je voyais qu'en filigrane, cette décision s'inscrivait depuis des semaines voir de mois dans mon journal,
- la confirmation que cette pratique était **LA pièce du puzzle** qui reliait tous les morceaux de ma vie et lui donnait un éclairage et un sens nouveau.

Le journal créatif avec vos mots

Samedi dernier, j'ai eu la joie de participer à un atelier de journal créatif par Nathalie. Ce fut un vrai plaisir d'utiliser tous les outils et de faire les exercices proposés (mes préférés étant le collage et l'écriture spontanée).

Mais le côté bluffant de cet atelier, c'est de découvrir comment on peut déconnecter son cerveau le temps d'un exercice et découvrir les réponses si justes via des écrits ou des découpages.

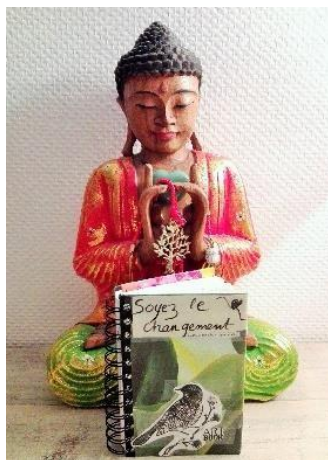
Une fois rentrée a casa, je peux continuer à remplir mon cahier, poser des questions et sourire en découvrant les réponses, ou juste me détendre en laissant courir un feutre de couleur, les yeux fermés, sur une surface vierge ... (pendant l'atelier, cela a donné un caméléon. Inconscient: 1 mental de Flo: 0). Bravo Nath et merci d'avoir mis en place ces ateliers – Florence



Les ateliers journaux créatifs de Nathalie sont un pour bonheur pour l'esprit, le corps et le mental. On en sort joyeux, ressourcés, décontractés, super heureux et rayonnants. Nathalie transmet sa passion sans retenue pour le plus grand plaisir de ses clients.

On y apprend différentes techniques que nous pouvons sans aucun problème reproduire chez nous toute seule et ainsi laisser notre créativité s'exprimer. Je recommande vivement ces ateliers et attend avec très grande impatience les prochains. Un grand merci à toi Nathalie pour ce partage exceptionnel – Stéfanie

Un avant-goût de journal : le cahier des petits bonheurs du jour



Envie d'essayer une pratique directement inspirée du Journal Créatif?

Suivez le lien pour créer votre cahier des petits bonheurs du jour
<http://se-ressourcer-autrement.com/cahier-des-petits-bonheurs-dujour/>

et

visitez [la chaîne You Tube « se ressourcer autrement »](#) pour découvrir des vidéos présentant différentes techniques.

Envie de plus d'informations ?

Pour en découvrir un peu plus sur l'univers du journal créatif, vous pouvez visionner ces deux vidéos :

- Anne-Marie Jobin parle du processus de création du Journal - <https://www.youtube.com/watch?v=Jxt8XCOyhEU>
- Les élèves de la promotion « Journal Créatif » Europe 2016 - <https://youtu.be/F4vUkZTnN6Y>

Et bien sur, n'hésitez pas à me contacter par mail (seressourcerautrement@gmail.com) ou par téléphone (06.60.87.33.23)



Thalie Cree 2016/17

