

# Atelier de découverte du Journal Créatif

## Citation

« Il y a au centre de nous-mêmes une source de vie et de création que rien n'y personne ne peut nous dérober. »

- Anne Marie Jobin-

Le journal créatif est un très bel outil créatif de connaissance de soi. Cette méthode a été inventée par la québécoise Anne Marie Jobin. Il combine différentes façons de s'exprimer par le collage, l'écriture, la couleur et le dessin dans un carnet. Grâce à ces approches variées (écriture créative, art thérapie, psychologie positive, dessin intuitif, collage spontané...), le journal créatif permet de se connecter au plus profond de soi, à ses rêves, à ses forces, à ses intuitions ou encore à ses émotions. On se dépose dans son carnet, comme dans un journal intime.

Participer à un atelier de journal créatif permet de prendre du temps pour soi, de faire une pause créative, de se reconnecter à ce qui fait sens dans sa vie et à sa créativité. Prenez le temps de faire ces exercices. Prévoyez-vous un moment tranquille, un moment rien que pour vous.

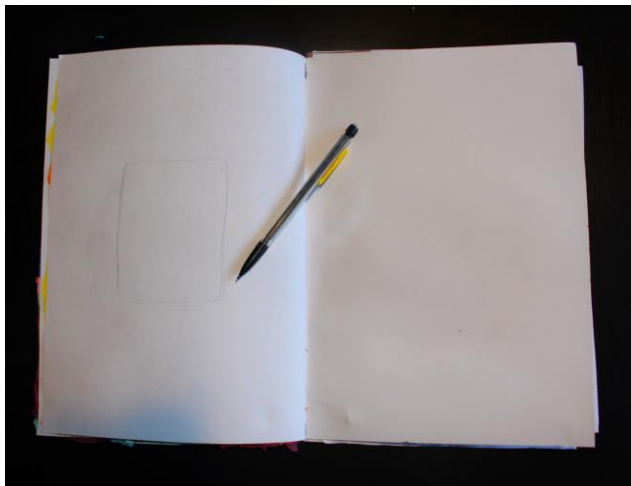
Préparez votre espace, sortez le matériel dont vous aurez besoin : un carnet blanc non ligné, avec un papier assez épais pour venir peindre sur les pages, un stylo, de la couleur (aquarelle, gouache, craies...), de la colle et un ou deux magazines pour découper à l'intérieur et si vous en avez, quelques chutes de papiers (cadeau, emballage...). Mettez de la musique si vous en avez envie, faites vous un thé ou un café, si cela vous fait plaisir. C'est votre bulle créative, organisez-la suivant vos envies.



## Exercice créatif 1 : « Je me sens ... »

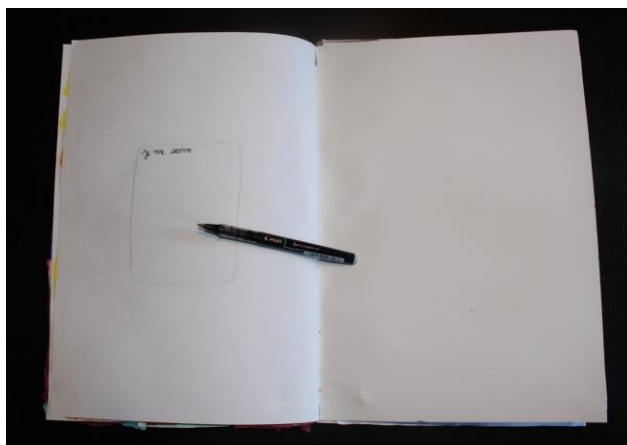
### Etape 1 :

Ouvrez votre carnet sur une double page. Tracez un rectangle au centre de la page de gauche, au crayon à papier.



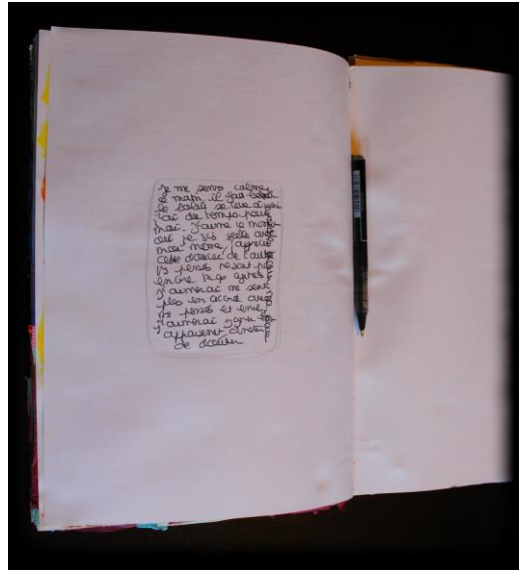
### Etape 2 :

Prenez quelques grandes respirations pour vous centrer. Observez comment vous vous sentez, observez vos ressentis. Commencez par écrire « *Je me sens...* ». Continuez à écrire librement, laissez les mots venir.



### Etape 3 :

Vous pouvez continuer en écrivant comment vous aimeriez vous sentir. Après avoir rempli votre rectangle, tournez votre carnet d'un quart de tour, et continuez à écrire. De cette manière, vos écrits seront illisibles. C'est ce que Nathalie Hannot appelle l'écriture tricotée. Vous pouvez donc vous lâcher librement ! Ecrivez sans vous censurer.



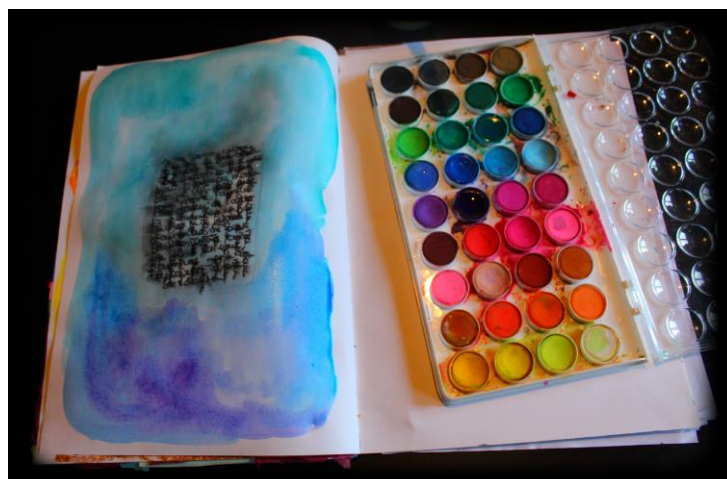
**Etape 4 :**

Ajoutez de la couleur à votre page, une couleur apaisante, qui vous fait du bien. J'ai utilisé de l'aquarelle, mais vous pouvez également colorer votre page avec de la gouache diluée, de l'encre ou des craies sèches.



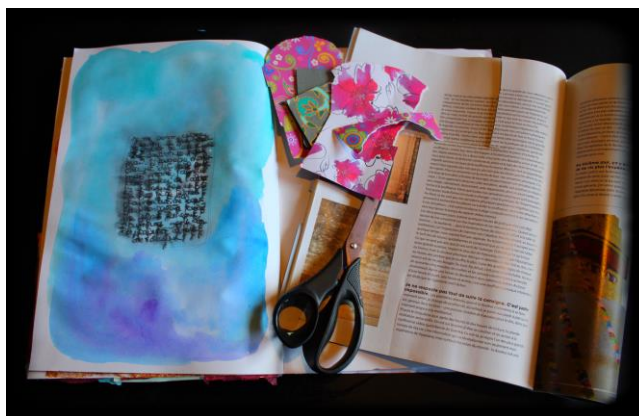
**Etape 5 :**

Remplissez entièrement votre page, vous pouvez mélanger une ou deux couleurs de la même gamme, c'est-à-dire des couleurs proches, comme ici dans les bleus violets.



### Etape 6 :

Partez à la chasse aux trésors ! Collectez un mot qui vous plait découpé dans un magazine, un papier texturé (papier cadeau, emballage...) et une image.



### Etape 7 :

Assemblez votre collecte sur votre page. Quand la mise en page vous plait, collez les différents éléments.



### Etape 8 :

Observez votre page avec un regard extérieur, comme-ci vous découvriez ce collage. Qu'est ce qui ressort de votre assemblage ? N'y a-t-il pas une phrase qui ressort, que vous avez envie d'écrire ? Un mot, un titre ? Inscrivez votre phrase sur votre page.





## Exercice créatif 2 : Une image à continuer

### Etape 1 :

Tracez un cercle sur votre page de droite. Sortez vos magazines et feuilletez-les. Choisissez une image sans réfléchir, une image qui vous plaît, qui vous attire. Collez-la dans votre cercle. Vous pouvez la découper ou déchirer les bords.



### Etape 2 :

Avec de la couleur (de la peinture, des feutres, des crayons de couleurs...), continuez votre image. Vous pouvez continuer les lignes ou poser de nouvelles couleurs, faire un dessin abstrait ou très réaliste. Suivez vos envies.



### Etape 3 :

Dans un magazine, découpez trois ou quatre mots qui vous plaisent, de manière intuitive, sans réfléchir.



#### Etape 4 :

Assemblez vos mots sur votre page, pour en faire une phrase. Même si le sens n'est pas très clair, amusez vous avec les mots choisis. Peut-être que votre phrase prendra une tournure poétique ou surréaliste. Ajoutez les mots qui manquent au stylo ou au feutre.



#### Etape 5 :

Observez ce collage. N'y aurait-il pas un message ? Amusez-vous à imaginer que cette page vous révèle un message. Quel serait-il ? Ecrivez autour de votre cercle en débutant par : « Si cette image pouvait me parler, elle me dirait... » ou « Si ma page avait un message à me dire, ce serait de .... » et imaginez la suite.



#### Etape 6 :

Continuez à écrire en laissant libre court à votre imagination.



## Etape 7 :

Terminez de décorer votre page librement en ajoutant de la couleur, si vous en avez envie.



Note : Les images de mon journal ne sont pas proposées à titre d'exemple mais, plutôt pour vous donner une idée générale du processus. Suivez vos envies, les consignes sont là pour vous guider mais vous pouvez complètement les adapter.

Belle création à vous !