

## Initiation au Journal créatif

Permettre aux participants d'explorer les trois langages de la méthode du Journal créatif .

*La méthode du Journal Créatif® est une façon de tenir son journal intime qui réveille le processus créateur, donnant des trucs concrets pour dépasser ses difficultés, avoir accès à ses ressources intérieures et développer sa créativité.*

*Si vous tenez un journal mais avez l'impression de stagner, si vous cherchez des trucs pour dynamiser votre approche ou pour être plus motivé à écrire ou si vous avez simplement envie de commencer un journal, cette méthode peut vous éclairer. Vous n'avez besoin d'aucune habileté particulière pour en savourer les bienfaits.*

*La méthode du Journal Créatif compte de multiples techniques dont voici quelques exemples illustrés :*

je n'ai pu  
dire mais qu'est-ce que  
c'est... etc etc... " Ce qui arrive  
tenue comme ça sans réfléchir  
épouse le niveau plus supérieur  
et on ouvre la porte pour  
des nouvelles, plus surprises  
à fin de quelques pages d'ici  
se sent bien parce qu'on  
a de l'énergie - on a ex-  
périences et plus en-  
des questions, des surprises, c'  
peut aussi être compliqué  
illisible, éclaté - l'im-  
- bon avant un a



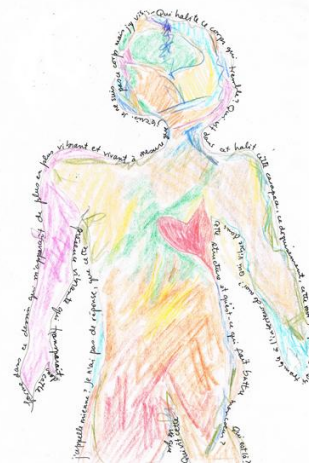
Je suis gardien de l'île flottante, de l'île de la  
entour, de l'île du temps au-delà du temps.  
"Surtout" puis-je venir plus souvent?  
D'habitude de question...  
Je sais que ça me fait du bien de venir mais tout  
de si vite, c'est comme si je passais à côté en  
bateau à moteur en me promettant d'arrêter mais  
que mon moteur continue de rouler.  
Oui.  
Non.  
... (sourit)  
Evidemment...  
Votre monde est difficile tu le sais. Te rappeler  
de ton origine n'est pas toujours simple mais tu  
viens déjà beaucoup plus souvent qu'avant.  
Tu sais que je suis là, tout le temps.  
Tu sais aussi qu'il n'y a pas de réel problème.  
que ton tambourin est une forme de théâtre.  
En effet. Juste à te parler et t'écouter je sens  
que je suis sur ton île, mon île. J'ai senti  
Je sens ma respiration. Il y a de la douceur.

### Les techniques d'écriture

*Dans l'ordre : écriture spontanée; écriture non-linéaire (en spirale); dialogue (avec un élément d'un rêve); écriture illisible.*

*Il en existe de multiples autres... Pensez à toutes les techniques d'écriture créative, à la poésie, aux histoires, aux lettres fictives, aux jeux et techniques surréalistes! Ensuite on peut dialoguer avec nos dessins, créer des personnages et les faire parler, c'est infini.*

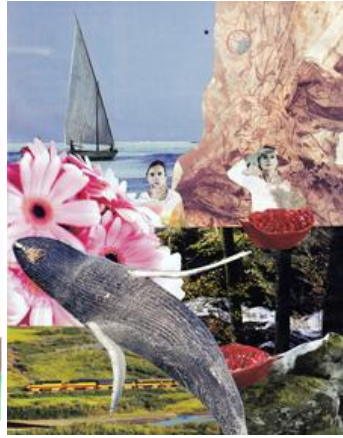
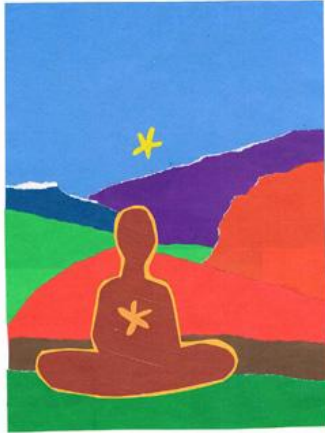
### Les techniques de dessin



*Dans l'ordre : dessin spontané de type gribouillis; art positif (dessin qui fait du bien); dessin avec la main non-dominante, dans une forme; mandala.*

*On peut aussi faire des zooms sur nos dessins (en grossir une partie), ouvrir des portes, travailler dans des formes, dessiner à l'aveugle, faire des dessins zen, des jeux, etc. L'idée est de se servir du dessin pour l'expression plus que pour l'esthétique, le dessin après tout à la base c'est simplement le langage des lignes, des formes et des couleurs. Pas besoin de "savoir dessiner" pour parler ce langage!*

## **Les techniques de collage**



*Dans l'ordre : collage de papiers de couleur, collage d'images de magazines; collage de papiers de soie; collage de mots.*

*On peut bien sûr faire des collages simples avec des images de magazines, des collages élaborés à partir de nos photos, des pages en techniques mixtes qui s'inspirent du travail de style journal d'artiste, etc. Le dessin et le collage sont les deux langages du journal créatif qui donnent accès au monde des symboles, ils enrichissent énormément le travail des mots, ouvrent sur des univers riches et apportent beaucoup de joie créative!*

Source : École le Jet d'ancre Anne-marie Jobin